

الصحة والجمال في ثلاثة أشهر

حلول عملية مريحة لإنقاص الوزن بطريقة صحية

نورة خضر العطوي



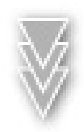
الصحة والجمال في ثلاثة أشهر

بعيداً عن الخداع والتهويل..

كتاب علمي وعقلاني ومبسط لإنقاص الوزن
والحفاظ على الصحة

تأليف: نورة خضر العطوي

أخصائية التغذية العلاجية



تـــألـــيـــف نورة خضر العطوي

مدير المشروع أحـــمـــد عـــلـــي شـــربـــجـــي
ahmad@gulfinnovation.com

المراجعة والتدقيق أنـــس عـــبـــدالله ســـالـــم
anas@ebdaa.ws

تـصـمـيـم وإخـــراج عبدالعزيز عصمت العتريس

اخراج الكتروني عبدالعزيز عصمت العتريس
abdulaziz-71@hotmail.com



الناشر

شـركـة الإبـــداع الـفـكـري لـلـنـشـر والـتـوزيـع – الـكـويـت

e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22491370

ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت



إهداء

إلى ينبوعي الماء الصافي الذين نهلت منهما أعذب الحب والتفاؤل وحب النجاح في الحياة.........................

إلى الزهرتين الجميلتين في حياتي اللتين كلما نظرت إليهما ألهمت حب التقدم في الحياة ....

أحفظ ذلك البيت الذي كنت تحفظني إياه ياأبي

العلم يبني بيوتا لا عماد لها

والجهل يهدم بيت العز والشرف

فهو شعاري ومازال......... فلك مني ياأبي الامتنان والدعاء دائما..

ولا زلت أحفظ لك ذلك الجميل يا أمي بأن كنتِ أما واعية ومدركة تنظر النظرات البعيدة ((لم أفهم هذا إلا عندما كبرت)) كنتِ توجهيننا إلى العلم وتعلميننا الخير وحب الناس، كنتِ أمّاً غير عادية، فقد فرغت نفسك كاملا لرعايتنا وتوجيهنا.. وحرمتِ نفسك الكثير الكثير ولو كنت أملك جائزة الأم المثالية لوهبتها لك ..لكن أرجوك أمي أن تقبلي مني هذا الإهداء المتواضع..

ومن أجلّ نعم الله على الإنسان أن يرزقه أيضا بأب لم يلده وأم لم تلده يوجهانه ويهيئانه لتطوير ذاته كي يكون مسلما متميزا.....

إلى والدنا الغالي د/طارق السويدان .

وأمنا الحبيبة الأستاذة /بثينة الإبراهيم .



منذ أكثر من أربع سنوات وأنا أسمع وأقرأ لكما في قناتكم الحبيبة .. والكتب الصادرة ..لقد كنتما في العلم جدول الماء الصافي الذي كنت أفتقده . لا أعرف والله كيف أشكركما ....

لقد تعلمت منك يا والدي فن التأليف وفن الإلقاء ومن العلوم الكثير الكثير..... وسأتعلم منك الحرص على نفع الأمة ...

أسأل الله العظيم في شأنه أن يجعلكم من أهل هذه الآية الذين قال فيهم: ((أولئك الذين نتقبل منهم أحسن ما عملوا ونتجاوز عن سيئاتهم في أصحاب الجنة وعد الصدق الذي كانو يوعدون))

ثم الشكر موصول لمن أوقفهم الله في طريق حياتي العملية, والذين ماآلوا جهدا في نصحي وتوجيهي : إليك دكتورتي الغالية د/ سعدى العرف.. وإليك أستاذتي الفاضلة / منى الشقاوي..هذا الإهداء المتواضع .. جزاكم الله عني خيرالجزاء .

المؤلفة



الفهرس

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله حمداً مباركاً فيه، والصلاة والسلام على عبد الله ورسوله محمد، وآله وصحبه، أما بعد:

من موقعي كأخصائية تغذية علاجية تعمل في المستشفى، واجهت كثيراً من مشاكل الناس التي تتعلق بالسمنة وكيفية فقدان الوزن.. كان المريض يدخل العيادة ويبدأ في شرح مشكلته ومعاناته النفسية والاجتماعية مع السمنة، وكيف أن هذه المعاناة قد زادت مع فشل محاولاته العديدة في نقصان وزنه... وكيف أنه لجأ في النهاية إلى متخصص في هذه المشكلة ليساعده في حل ما يواجهه من محنة... وفي المقابل، رأيت تلك الفرحة الغامرة التي يدخل بها المريض في كل زيارة يخسر فيها وزنه، وكيف أن وضعه النفسي بدأ يستقر وثقته بنفسه بدأت تزيد... لقد رأيت إزاء هذا كله، أن عشر دقائق لكل مريض لا تكفي لشرح ما يجب عليهم فعله، فبدأت بوضع مطويات أعطيها إياهم... لكني بعد فترة وجدت أنها لا تكفي أيضاً. فبدأت بالتخطيط لوضع كتاب شامل لكل ما اكتسبته من خبرات متواضعة في هذا المجال، وشعرت أنه من الواجب علي جمع المعلومات الضرورية في هذا الشأن، وتثقيف المجتمع والقارئ بما يجب عليه فعله من الاهتمام بالصحة الغذائية والوصول إلى الوزن المثالي، جمعت فيه بعض قصص الناجحين في فقد أوزانهم لتكون محفزاً لبقية المجتمع للسير مسيرهم والاقتداء بهم وأنه لا يوجد هناك مستحيل مادام هناك عزيمة وطموح.

سبب آخر دعاني لتأليف هذا الكتاب... وهو أنني قد رأيت «كما رأى غيري» أن السمنة قد أصبحت وباءً متفشياً وبإمكاني أن أقول إنها السبب الأول في وفاة الكثيرين في هذا العصر، إذ إنها تسبب أمراض القلب وضيق الشرايين وانسدادها ومرض السكر والضغط، ناهيك عن أمراض ضعف المناعة التي تسببها السمنة.

وبسبب هذه السمنة ارتفعت تجارة إنقاص الوزن حتى أصبحت ترى إعلاناتها في كل مكان... في التلفاز والمجلات والإنترنت وحتى في الشوارع والصيدليات... كلٌ يدَّعي أنه اكتشف حمية



سحرية لإنقاص الوزن أو عقاراً جديداً مذيباً للدهون، أو غير ذلك مما لا يسمن ولا يغني من جوع... حيث إن معظمها تُنقص وزن الشخص بضع كيلو غرامات في مدة سريعة، لكنه ما يلبث أن يرجع إليه ما خسره وربّما أكثر.

في هذا الكتاب وضعت لك حمية صحية بإذن الله لن يكون فيها حرمان من نوع معين من الأكلات، بمعنى أنك ستتناول النشويات والحلويات ولن تحرم نفسك، واطمئن لذلك لأنه لن يؤثر على سير الحمية، إذ أنها محسوبة بالسعرات الحرارية وستفهم ذلك لاحقاً إن شاء الله.

إنك في هذه الحمية، لن تتناول أقراصاً، ولن يُطلب منك إجراء عمليات جراحية، ولن تضطر إلى الإحساس بالجوع، فمن خلال توزيع الطعام بين الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة، سوف يقوم جسمك بتقليل مستويات الأنسولين، وبالتالي تخفيض ميل جسمك لتكوين الدهون، إن برنامج الحمية الموضوع أيضاً مصمَّمٌ لمساعدتك في زيادة عضلات جسمك الحارقة للدهون بأداء التمارين الرياضية، والحفاظ على الكتلة العضلية بهذا النوع السليم من الحميات والمكملات الغذائية.

إنني لا أدعوك لأن تسير في مكان غير معروف، وإنما أدعوك للسير في طريق اكتشفتُ جمالَ وروعةَ السيرِ فيه بنفسي.

إن هذا الكتاب، كتابٌ علمي وعقلاني وبسيط وعملي، سوف يكون بإذن الله أكبر خطوة مساعدة لك في التخلص من وزنك... وإذا حصل ذلك... فأرجو أن لا تنسوني من صالح دعائكم...

نورة خضر العطوي

أخصائية التغذية العلاجية



مـــــدخـــــل

في بداية هذا الكتاب... وقبل أن تطَّلِع أخي القارئ... أختي القارئة على تفاصيله... لا بد لي أن أعرِّفك على تكوين جسمك البشري وطبيعته، وذلك لتتعرَّف على الحقائق العلمية بشكل سليم ومبني على أسس وقواعد علمية فيما يتعلق بالعادات الغذائية وأساليب إنقاص الوزن وتأثير ذلك كله وعلاقته بجسم الإنسان.

مكونات جسمك:





- 60 % من وزن الجسم ماء
- 18 % من وزن الجسم بروتين «عضلات»
- 16 % دهون
- 6 % مواد معدنية وأشياء أخرى

بمعنى أن محصلة وزن جسمك هو عبارة عن «ماء+ دهون+ بروتين» فعندما تقوم بإنقاص وزنك، أو عندما يحدث أي تغير في جسمك، فإنه حتماً سينتج تغيرات في هذه النسب على ثلاثة أحوال.



أولاً: زيادة أو نقصان في نسبة الماء في الجسم:

غالباً ما يحدث نقصان الماء «السوائل» من الجسم عند اتباع أنظمة إنقاص الوزن الخاطئة والسريعة، حيث يكون فقدان وزن الجسم أغلبه من الماء، مما يعرض الشخص إلى حالة من الجفاف، حيث إن هناك توازناً يومياً للماء داخل الجسم.

ثانياً: زيادة أو نقصان في البروتين «العضلات»:

وهذا أيضاً بسبب الحميات الخاطئة وخاصة الحميات الصارمة ضد الكربوهيدرات، حيث يكون أغلب نقص الوزن من الكتلة العضلية للجسم، مما يؤدي إلى آثار جانبية مضرة للشخص فضلاً عن رجوع الوزن بسرعة بمجرد إيقاف هذا النوع من الحميات، وسنتكلم عن ذلك بالتفصيل في الفصول القادمة بإذن الله.

ثالثاً: زيادة أو نقصان في دهون الجسم:

وهذا هو النقصان المطلوب للوصول إلى الوزن المراد، إذ إن الدهون هي المضرة للجسم إذا زادت عن المعدّل الطبيعي لها، وهذا يكون باتباع حميات معتدلة وصحية دون حدوث أية مضاعفات سلبية.

لقد تغيرت حياتنا تغيراً جذرياً عن السابق، تغيراً للأسوأ من الناحية الصحية، لقد زادت الأمراض الناجمة عن قلة الحركة والجهل في أساليب التغذية السليمة رغم التقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في حقل العلوم الطبية.

وقد آن لنا أن نتعرَّف على هذه التغيرات الجذرية والتي طرأت على نمط حياتنا، حيث تشير الإحصائيات الصادرة في دولة صناعية مثل الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35 ٪ من وفيات القلب التاجية و35 ٪ من وفيات داء السكري، و32 ٪ من وفيات سرطان القولون تعزى إلى الخمول البدني وسوء التغذية.

دور النشاط البدني

إن ملاحظة الدور الإيجابي للنشاط البدني لصحة الإنسان، قاد إلى صدور وثائق إرشادية ومؤتمرات عالمية وتوصيات علمية، من قبل العديد من الجمعيات العلمية والمنظمات الصحية، تؤكد على أهمية الغذاء الصحي والنشاط البدني لصحة الإنسان.

ومن ضمن هذه الجهود، كان هذا الكتاب أيضاً، ليبين للناس بعض الممارسات والعادات الغذائية الخاطئة وما رافقها من تغير جذري في نمط الحياة.

الهرم الغذائي الجديد

نتيجة الكم الهائل من المعلومات العلمية التي تراكمت خلال العقود القليلة الفائتة تؤكد على العلاقة الوثيقة بين كل من سوء التغذية والخمول البدني من جهة، والعديد من أمراض العصر من جهة أخرى، كأمراض القلب والشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني، وهشاشة العظام، والبدانة، وبعض الأمراض السرطانية، بسبب ذلك كله، أصدرت وزارة الزراعة الأمريكية الإرشادات الغذائية الجديدة كما هو موضح في الشكل رقم (1)، هذه الإرشادات الجديدة والتي صدرت في التاسع عشر من شهر أبريل عام «2005م»، أحدثت تغيراً جذرياً في النظرية والتطبيق، حيث تم تضمين الإرشادات الغذائية عنصراً جديداً ألا وهو أهمية ممارسة النشاط البدني بانتظام، ومن ثم تسمية تلك الإرشادات هرمي «My pyramid» بدلاً من التسمية السابقة «الهرم الغذائي» «The food pyramid» ويعود السبب في ذلك إلى أن الهرم الجديد أصبح ذا نظرة علمية تطبيقية جديدة، أصبح فعلاً يعكس مسماه، حيث صدرت الإرشادات في 12 نموذجاً غذائياً تلائم مختلف فئات المجتمع طبقاً لمقدار احتياجه من الطاقة، ومستوى نشاطه البدني، والفئة العمرية التي ينتمي إليها، ونوع الجنس وما إذا كانت المرأة حاملاً أو مرضعة «انظر الهرم الشكل (1)».





GRAINS | VEGETABLES | FRUITS | MILK | MEAT & BEANS

الشكل رقم (1) يوضح الهرم الغذائي الجديد (هرمي 2005)

هذه النماذج تبدأ من 1000 كيلو سعر حراري إلى 3200 سعر حراري من مجموع الأطعمة المتناولة في اليوم.

إضافة إلى أنه يتضمن إرشادات تتعلق بالنشاط البدني ولم يعد يقتصر على الجوانب الغذائية فقط كما كان الأمر سابقاً.



تمثلت أهداف الإرشادات الغذائية في «هرمي» بما يأتي:

1 - التوعية بالغذاء الصحي المعتدل.

2 - كيفية المحافظة على الوزن المثالي.

3 - الحصول على الحد الأدنى من النشاط البدني اليومي المفيد للصحة والكفيل بتجنب زيادة الوزن «السمنة».

4 - الوقاية من الأمراض الناجمة عن سوء التغذية، والحرص على سلامة الغذاء.

كان من أغلب ما حثت عليه الإرشادات الغذائية في «هرمي» هو ضرورة تناول الفواكه والخضروات، وأكدت على أهمية منتجات الحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان منزوعة أو قليلة الدسم، والابتعاد عن الدهون المشبعة واستبدالها بدهونٍ وزيوتٍ غير مشبعة «وستعرف ذلك فيما يأتي إن شاء الله.

أمر آخر أكدت عليه الإرشادات الغذائية، ألا وهو أهمية ممارسة النشاط البدني اليومي لكافة الفئات.



إن هذا الشكل الجديد «هرمي» قد عبر أفضل تعبير عن الأساسيات الضرورية في التغذية الجديدة، يحمل الصفات التالية:

1 - التنوع «Variety»:

حَثّ التكوين الجديد للهرم الغذائي على التنوع في تناول الغذاء، بحيث يشمل جميع العناصر المهمة والضرورية لصحة الإنسان، ويتمثل ذلك التنوع من خلال تنوع ألوان «هرمي» وتعددها كممثلة للمجموعات الغذائية، فاللون البرتقالي في «هرمي» جاء ليعكس مجموعة الحبوب، واللون الأخضر للخضروات، واللون الأحمر للفواكه، واللون الأصفر للدهون والزيوت، واللون الأزرق للحليب، واللون البنفسجي للحوم.

2 - الاعتدال «Moderation»:

بينت الإرشادات الغذائية الجديدة ضرورة الاعتدال في الطاقة المستهلكة من الطعام، تبعاً لعمر الفرد، ووزنه، وجنسه، ونشاطه البدني، من أجل تجنب زيادة الوزن والبدانة، وحثت هذه الإرشادات على تجنب الدهون المشبعة والكولسترول والأملاح والسكريات المضافة.

لقد تمثل هذا الجانب في شكل الشعار من خلال ضيق خطوط الشعار كلما اتجهنا إلى أعلى، مما يعني أنه كلما زاد معدَل النشاط البدني للشخص كلما زادت إمكانية تناوله لطاقة إضافية من الطعام أكثر.

3 - التناسب «Proportionality»:

أيضاً، بيَّن شكل الهرم الجديد والإرشادات الغذائية الجديدة ضرورة تناول الحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان المنزوعة الدسم أو القليلة الدسم مع الإقلال من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكولسترول أو السكريات المضافة أو الأملاح، وتمثَّل هذا الجانب من خلال اختلاف حجم خطوط الألوان المكونة للهرم الجديد، فالفواكه والخضروات أتت أشرطَتُها عريضةً كنايةً عن الإكثار من تناولها تبعاً لاحتياج الفرد لها، بينما جاءت الدهون والزيوت ذاتَ شريطٍ ضيق كنايةً عن وجوب الإقلال منها قدر الإمكان.



4 - ممارسة النشاط البدني «Activity & Exersise»:

وهذا هو الجانب الجديد في الهرم الغذائي المقترح في 2005، حيث حثّت الإرشادات الغذائية الجديدة على ضرورة ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم أو على الأقل 5-6 مرات في الأسبوع، تمثل هذا الجانب في شكل الهرم الجديد بشخص يصعد الدرج خطوة خطوة كتذكير على أهمية ممارسة النشاط البدني اليومي للصحة «لاحظ الشكل (1)».

وسيكون محور حديثنا في هذا الكتاب عن أغلب الإرشادات والتوصيات الغذائية الجديدة في التغذية السليمة وفقد الوزن الزائد وإيجابيات النشاط البدني اليومي وضرورته لصحة الإنسان، كما وأنني سأقوم بتحليل النهج السلوكي ذي العلاقة بالعادات الغذائية السيئة والنشاط الرياضي، وذلك للتوصل للصيغة المثلى لتعديل وإعادة البناء المعرفي والعلمي، وذلك بالتعلم على كيفية مجابهة الأفكار والعادات الغذائية السلبية.

كما وأنني لن أغفل الجانب النفسي «بل سأبدأ به» إذ أنه من العوامل الهامة التي تؤدي إلى الوصول إلى قمة الصحة والسعادة في الحياة، فالتوتر وضغط الوقت والأعمال المزدحمة، وعدم الاهتمام بالحياة الاجتماعية...إلخ، كلها أمور تحبط الإنسان وتؤخر النجاح في كل شيء، فكان من الواجب الاهتمام بها جنباً إلى جنب مع التغذية والحمية.

وقبل أن تدخل في فصول الكتاب...سَلْ نفسك... ما الذي دفعك لقراءة مثل هذا الكتاب، وما هو السبب الذي يدفعك لإنقاص وزنك؟.

ينبغي أن يكون سبباً دائماً وليس شيئاً مؤقت فقط، كأن يكون لحضور حفل، أو لزواج، أو لوظيفة، أو غيره... بالنسبة لي كان السبب واضحاً وبسيطاً وهو: أن أكون قدوةً صالحةً لمن حولها في ضبط النفس والتحكم بالإرادة... فما هو السبب الذي يدفعك أنت؟!!



الفصل الأول



الحمية تحدٍّ للنفس



من إيماني العميق بأن النفس والجسد جزءٌ واحدٌ لا يتجزأ، وأنه لا يمكن التفريق بينهما في حالٍ من الأحوال، ومن إيماني بأن الأفكار والمعتقدات التي تعتنقها النفس البشرية هي المسير لسلوك الجسم وحركاته... وأنك لا تستطيع أن تغير من سلوك إنسان أو تصرفاته، إلاّ إذا دخلت إلى صميم نفسه وعرفت مدخلاتها ومخرجاتها، وعرفت أيضاً طريقة تفكيره ونظرته للحياة وللناس من حوله... إنك حينها تستطيع أن تغير من سلوكه الجسماني وهذا هو السر الذي يعمل به الأطباء النفسيون والمتخصصون في علم النفس، إنهم يحددون عدة جلسات للمريض... في الجلسات الأولى، يتركون العنان للمريض ليشتكي ويعبِّر عما يدور بداخله وعمّا يضايقه... وهم في هذه اللحظة يستمعون إليه بإنصات ويستشفون من بين كلماته أسباب آلامه وشكايته «إذ إن أغلبهم لا يُفصح عما بداخله إمَّا خجلاً أو أنّه لا يعرف الطريقة المثلى للتعبير عن النَّفس والإفصاح عن أسباب تدهور حالته»، فيعرف ذلك المتخصصون بخبرتهم في معالجة النفس البشرية... ويبدأ المتخصص في العمل على هذه الأسباب التي استشفها... ويشفى المريض غالباً، وبالتالي تستقيم ردات أفعاله وسلوكه البشري.

عِظم النفس البشرية عند الله:

وقد أقسم الله سبحانه بالنفس البشرية لعظمها ورفعة مكانها لديه فقال سبحانه: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝١٠﴾«الشمس: 5-8».

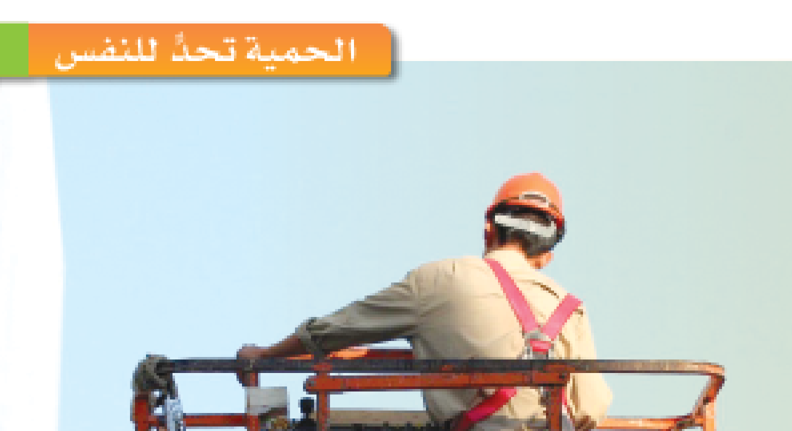
من هذا المبدأ، ومن منطلق إيماني به، وضعت هذا الفصل الذي يتحدث عن كيفية تأسيس النفس والاستعداد للحمية، وتكيفها مع الوضع الصحي الجديد الذي ستكون عليه، وقد كرّست فيه عدة أمثلة لأناس تغلبوا على أنفسهم وعلى شهواتها وحبها للدَّعة والرَّاحة، وقادوها إلى الحياة السليمة السعيدة، وإلى الثقة بالنفس والاعتداد بها.



في أيام الدراسة الجامعية، كان من ضمن المقررات التي كنا ندرسها مقرر (علم تنظيم المجتمع) وكان يدرسنا هذه المادة دكتور قدير، وكنت أعظمه وأجلّه لعظم كلامه الذي كنّا نتلقاه منه، وكان من بين ما يقول: إن الإنسان المتفوق في العلوم الدنيوية غالباً ما نجده أيضاً ملتزماً بالأخلاق والدين، ذلك لأن كلا الأمرين يحتاجان إلى ضبط النفس ومصارعة الهوى، وهو متفوقٌ في هذا...

الحمية تحدٍّ للنفس

إنّ الحمية نوعٌ من أنواع التغلب على النفس والانتصار عليها، وإذا تأمّلْنا في هذه الحياة وقرأنا في كتب العلماء الناصحين من قبلنا لوجدنا أن كل منفعة في الحياة لا تأتي ولن تأتي إلاّ إذا دافعت هوى النفس وشهواتها... أقول كل منفعة أياً كان نوعها سواء في الدّين أو الدُّنيا فالأمر سيان... إنّ مطالب الدّنيا لا تأتي إلاّ بمغالبة النفس، والسهر، والخروج في البرد القارس، أو الحر الشديد، والصّبر على الشّدائد، وما تواجهه النفس من عقبات وإحباط وتثبيط من أناسٍ ممن هم من غوغاء الناس، لا هم لهم إلاّ تصعيب الأمور وتهويلها وكذلك هي مطالب الدين أيضاً، تحتاج إلى مغالبة النفس، والسهر،والخروج في البرد القارس أو الحر الشديد، والصبر على الشدائد، والصّبر على مجاملة الناس والحلم عليهم.



ألا ترى الشبه الشديد بين الأمرين... هل لاحظت أن كلا المطلبين يحتاجان إلى القوة في النفس والعزم في التصميم، والبذل في التضحية؟!

ألا ترى ذلك الطالب الذي يريد أن ينجح في نهاية السنة، يقضي وقته في جد واجتهادٍ وسهرٍ وتذلّلٍ في التعلمٌ وضبطٍ للنفس يشمل جميع أوقاته وعاداته!! في مدة الجلوس مع الأصدقاء! ومشاهدة التلفاز، ووقت الاستيقاظ باكراً، وغير ذلك من حمل النفس على المكاره للحصول على المعالي؟!

ألا ترى ذلك المُبتَعَث الذي تكبّد عناء السفر وتحمّل الغربة عن الأهل، وراح يشق عباب الأرض متحمِّلاً بذَلك ما يلاقيه من آلام، وأرغم نفسه على السكنى في بلدٍ غير الذي نشأ فيه، ووسط أناسٍ ليسوا من جنسه، ولا يتكلمون لغته؟!

ألم تنظر إلى ذلك العامل الفقير قد خرج في الصَّباح الباكر متحمِّلاً الصقيع الشديد والرياح الباردة، تزيد أعمال الحفر والبناء من عنائه ومشقته، ورغم ذلك هو صابر متحمل؟!... لماذا!؟ من أجل المال، يكسبه ويعف نفسه وأولاده عن الناس... إنّه من أجل عزة النفس... من أجل معالي الأمور؛ وغير ذلك من الحياة الكثير...

انظر أخي القارئ، أختي القارئة، إلى الناس أصحاب الشهادات العالية، إنهم يتعبون من أوّل يومهم في العمل وبعده في الدراسة ويسهرون أغلب ليلهم... ورغم هذا هم في سعادةٍ وثقةٍ واعتزازٍ بالنّفس كبير، نعم... إن النفس إذا أردت لها السعادة والصّحة والعافية منعتها الكثير من الأشياء وهذا ما نراه في أغلب مشاهدات الحياة، إنك إذا حرمتها وضبطتها حصلت على قدرٍ أكبر من السعادة والثقة بالنفس وقديماً قال شاعرنا الإمام البوصيري رحمه الله:

والنفس كالطفل إن تهمله شبَّ على
حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم



وكما قال الشيخ الدّكتور/ محمد راتب النابلسي «حفظه الله» وكثيراً ما أحب أن أستمع إليه: ابن آدم إنما أنت أيام فإذا ذهب يوم فقد ذهب بعضك*، فلتحسن استخدام الوقت، ولتجعله يمر عليك زيادةً في صحتك وقوتك وعلاقتك بربك... إنّ الناس أمام الوقت نوعان:

أناسٌ تستهلك الوقت... وأناسٌ تستثمر الوقت، والعاقل من استثمر وقته لا من استهلكه» انتهى كلامه حفظه الله.

الحياة الحقيقية «The real life»

يقول أحد المدربين المحترفين بأمريكا (بوب غرين) وهو متخصص مشهور في فقدان الوزن: «إنّ أحد أهم الأمور التي يمكنك أن تفعلها في حياتك، هو أن ترفع مستوى التحدي باتجاه تحقيق أهدافك، هذا ما أسمّيه «الحياة الحقيقية»، أن يكون لديك هدف، ولو كان صعباً، وأن تعمل بكل جهدك لتحقيقه، سخّر كل ما عندك مَن طاقة جسدية وعقلية وروحيّة، ودعها كلها تعمل باتجاه هدفك، حينها سيتحقق الهدف وستتحسن على هذه المستويات جميعها، الجسدي والعقلي والروحي، وعليها ستتوصّل إلى تغيير جسمك، إلاّ أن الرّبح الحقيقي الذي ستحصل عليه من تحقق هذا الهدف هو تغيير عاداتك... نفسيتك... علاقاتك... شعورك والعديد من العوامل الأخرى وليس فقط مظهرك الخارجي، وكُلمّا تابعت في التّحدّي متمسكاً به ستستمر في الحياة الحقيقية السعيدة»*. أؤيد هذا عن تجربة وأنا جازمةٌ به، إلى جانب هذا فإن ما أظنّه سيساعدك أيضاً في المضي في التّحدّي هو اطّلاعك على نجاح الآخرين وطريقتهم التي اعتمدوها كي يصلوا وينجحوا... استمع إليه وهو يكمل: «انظر إلى النّاجحين حولك... تقرّب إليهم... استمع إلى قصصهم ومغامراتهم... اسألهم... اجعلهم نموذجاً لك فيما تريده...

إنّهم لا ينحفون في أسابيع قليلة، ثم ينتفخون مجدّداً، بل هم يتخلّصون من الأوزان الزّائدة ويحافظون على ما أنجزوه إلى مدىً طويل، هذا هو التحدّي، إنّه ليس الوصول إلى القمة ولكنه الحفاظ على القمّة والتربّع عليها... إنّه ليس صعباً، هذا ما يجعل هؤلاء برأيي ملهمين لغيرهم... قائدين لهم، ويمكنك أنت أيضاً أن تكون منهم، إنّه بوسعك أن تبقى في حالة الحزن والخوف وخيبة الأمل، تندب حظك وتزعم أنّه من المستحيل أن تصبح نحيفاً وصحيحاً، وتنظر بانكسار إلى أولئك الذين نجحوا في أهدافهم، وتتساءل مندهشاً ومنبهراً عما فعلوه وكيف استطاعوا تجاوز تحدٍّ ضد أنفسهم والصّعوبات التي عجز غيرهم عن تخطّيها؟! وفي وسعك أيضاً أن تنبذ اليأس وتجدد الأمل لتنطلق من جديد ولتكن واحداً من أولئك النّاجحين الشُّجعان» انتهى كلامه.

1 - من كلام الإمام الحسن البصري رحمه الله تعالى.
2 -مقتبس من كتاب لبوب غرين.



الريجيم الخاطئ: هو ما تقوم به فعلياً لفترة قصيرة، وتنقص كيلوجرامات كثيرة، لكنه يؤدي في الغالب إلى نتائج تنتهي هي الأخرى في فترة قصيرة.
الريجيم الخاطئ: هو حمية صارمة ضد الدهون أو ضد الكربوهيدرات ونزعها شبه كلياً من الطعام.
الريجيم الخاطئ: حمية صارمة للكمية، والطريقة والوقت، مصحوبة بالملل والسؤم والضجر، منتهية بالفشل.

حمية الثلاثة أشهر

نعم... إنّ برنامج الحمية الذي سأقدّمه لكِ هو بمثابة تحدٍّ على عدة مستويات.. النفسي والاجتماعي والعاطفي والجسدي، لكنه في الوقت نفسه لا يتضمن أي نظام غذائي محدد، أو حمية صارمة، لا تندهش! أعرف أنّك قد تعوّدت على جداول ذات إلزام صارم بالكمية والطّريقة والوقت، وأنني حينما أقول لك إنّ نظامي الغذائي نظام مرن وسهل التطبيق، سيبعث في نفسك شيئاً من الاستغراب والشك في نتائج هذه الحمية لكني سوف أطمئنك بأن الحمية ليست بالضرورة أن تكونَ قاسية مُؤلمةً، حتى تعطيَ نتائجَ مذهلةً.

حكمة:

إنّ ما يأتي بسرعة، يذهب بسرعة، وإن الأكل لا يكون ناضجاً لذيذاً إلاّ إذا طبخ على نار هادئة، وإنّ في الحياة أمثلةً كثيرةً تدُلنا على أنّ التأنّيَ وأخذَ الأمور بالتُّؤدة والأناة... والمسير خُطوةً خطوة، سيراً حثيثاً، ثابتاً، ومدروساً وغير متعجل، سيؤدّي حتماً إلى الوصول إلى المنال والمبتغى.

سوف ترتفع فرص نجاحك، إن بدأت هذه الحمية بعقلك وقلبك وروحك، وليس بجسدك فقط، إنّ هذا الفصل الذي تقرؤه وضعته لمساعدتك في بناء القاعدة الأساسية للشخصية القوية التي ستنطلق وتبدأ التغيير.

هناك ثلاثة أمور يجب عليك أن تعلمها قبل الانخراط في برنامج حمية الثلاثة أشهر:

1. الصّدق والصّراحة مع النفس.
2. عدم إلقاء اللّوم على أحد وتحمُّل المسؤولية.
3. ضبط الوقت خلال البرنامج والاستفادة القُصوى منه.

عليك أن تبحث وتفهم السبب الحقيقي الذي جعلك تفشل في كل مـرّة تتبع فيها حمية غذائية لإنقاص الوزن وأن تعترف لنفسك بهذا السبب، وتحاول تغييره، أو التغلب عليه.



أولاً

الصّدق والصّراحة مع النّفس

من المهم أخي القارئ وأختي القارئة، أن تدرك إدراكاً تامّاً بأنّ العديد من الحميات المخترعة ستُؤدِّي بك إلى البدانة! نعم... أقول هذا وفقاً لما شاهدته عن قرب وأخبرني به العديد من الأشخاص الزّائرين للعيادة...

من المهم أن تدرك أن هذه الحميات المبتدعة دائماً وأبداً ما تفشل، ولن تكون نتائجها مستمرة، لأنها مبنية على أسس تقتضي الحرمان الشديد للنفس، وهذا لن تطيقه النفس البشرية، طبعاً، التي جبلت على التّمرُّد، إن لم تُؤخذ بالسياسة وطول النَّفَس.

اسأل نفسك:

كم من مرّة أقلعت عن الأشياء التي تحبها بالفعل؟ إنّك بحرمان نفسك من الأطعمة التي تحبها سوف تضعف من عزمك وسوف تهدم نجاحك... وفي النّهاية سوف تُفرط في تناول الطعام وتنهار الأحلام.

إن الحرمان أحد أسباب الفشل، بل هو الفشل نفسه.

فهل كنت تحرم نفسك؟

هل عرفت الآن أنّه أكبر خطأ ارتكبته خلال حميتك!؟

عليك أن تبحث وتفهم السبب الحقيقي الذي جعلك تفشل في كل مرّة..

هل هو سبب سلوكي أي كما شرحنا سابقاً: اتباع حمية وعادات غذائية خاطئة؟ أم أنّه سبب نفسي؟ كن صادقاً وصريحاً مع نفسك... أين نقطة ضعفك؟... وضحها وجَلِّها، واعمل عليها لتقويتها، إن الانهزام واتخاذ الأعذار للنفس لا ينفع...

إن الاختزال والاختصار في كثير من الأعمال يُضرُّ بها ولا تظهر بالشكل المطلوب، وكونك تسلك الطرق السهلة والسريعة للوصول إلى فقدان وزنك.. إنه حتماً سيعرِّضك للخسارة، سواء بالإحباط والتوقف عن الحمية، أو بالاسترداد السريع للوزن المفقود.

كن صريحاً

هل جرّبت فعلاً حمية خاطئة، أو تناولت حبوباً لفقد الوزن، أو تعهدت لنفسك بأن تتبع حميةً رسمتها لنفسك، ولم تُوف بوعدك؟

ماذا كانت النتيجة؟

هل تابعت في الحمية؟

هل كانت عزيمتك قويةً لدرجة أنك تمكنت من تحقيق هدفك؟ وعندما حققته، هل حافظت عليه؟

كن صادقاً في تحديد سبب اعتمادك دائماً الأسلوب السهل، والسريع، هل هي عادة في حياتك؟

هل فعلاً أنت غير معتاد على التّحدّيات؟

لماذا أسلك أسهل الطرق دوماً؟

هل هذا بدافع الكسل وحب الدّعة والرّاحة؟

من يعمل بجدٍّ واجتهاد، يضمن النجاح، فلم لا تعمل أنت بجد؟

إذا كان المانع هو الكسل، فقد آن الأوان كي تنهض وتجمع قواك وتنطلق متحرّراً من أهوائك، ولاحظ معي أيضاً أنَّ الطّاقة تُولّد الطاقة... والنّجاح يولّد النّجاح.. وكلّما خسرت من وزنك رغبت في خسارة أكبر وهكذا... المهم أن تعمل وتجتهد.

- إن السمنة مرضٌ مزمن، والبطنة تذهب الفطنة، والهدوء متعة للقلب، وعيدٌ للروح، والمرح سرور عاجل، وغذاءٌ نافع.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول واهجر الفراغ والبطالة.
- من النعم: السلامة من الألم والسقم والهرم، ولا تشرب حتى تظمأ، ولا تأكل حتى تجوع، ولا تنم حتى تتعب.

د/عايض القرني - كتاب لاتحزن





من الذي فاز؟!

ألم تسمع بقصة السلحفاة التي فازت على الأرنب السَّريع، لقد كانت تمشي ببطء، لكن نحو الهدف... كانت مؤمنة أن من يسير سوف يصل ولو بعد مدة.

قديماً قيل: الصَّبر فضيلة، وإن اختصرت بعض المراحل قد تحقق النتائج السريعة، لكنّها لن تدوم طويلاً، فما يأتي سريعاً، يذهب سريعاً...

لقد قابلت مرضىً كثر.. يجيدون اختلاق الأعذار، وتبرير انحرافهم عما ألزموا أنفسهم به، ودائماً يلقون باللوم على الأهل والأصدقاء والأولاد والظروف وغير ذلك...

لكن عندما أدخل معهم في تفاصيل حياتهم وعاداتهم عن طريق أسئلة أطرحها عليهم، أستشف همَّةً ضعيفة ونفساً منهزمة أمام أية عقبة تأتي في طريقها.

إن نفساً كهذه لا تقود صاحبها إلى النجاح أبداً، ولا يسعني أن أصف لك مدى حُزني عليهم، مدى حُرْقتي وألمي، كيف يكون مريضاً على وشك أن تتدهور حالته، أو أن تكون أو يكون في عز شبابه، ولا يستطيع حراكاً بسبب كُتل الدُهون التي يختزنها في جسمه...

كيف لا يجلس هؤلاء جلسة صراحة مَعَ أنفسهم، يُحاسبونها ويلومونها... علّها ترتدع وتسلك الطريق السليم... وتتبع إرشادات المتخصصين في مجالات الطب والعلوم الغذائية.

والله كثيراً ما ألمس جهلاً ممرِضاً في فهم هؤلاء لصحتهم، وعلاقتها اللّصيقة بالتغذية والحمية العلاجية.

لقد قالت لي زميلتي في صباح عملٍ كنّا نتحدّث فيه.

أنّها سمعت عالماً جليلاً من العلماء، هو الدكتور: عمر عبد الكافي (حفظه الله) يتحدّث عن مدى جهل العالم العربي، وفقره للتخصصات الطبية، وأن هذا هو أحد أهم الأسباب التي جعلت الغرب ينظرون إلينا نظرة دونية..



دائماً يكون الوزن الزائد انعكاساً مباشراً وصريحاً لشيء ما... اعمل إذاً لمعرفة هذا الأمر، وناضل لتغييره.. هذا هو مفتاحك للنجاح، وتذكّر أن الاكتفاء بتشخيص السبب من دون بذل الجهد لمعالجته، لا يحل المشكلة

بوب غرين
مدرب شخصي ومتخصص في الرشاقة بأمريكا

وأنّه قال..

«إنّ كل 10000 شخص في مصر يُقابله صيدلي واحد.

وكل 10000 شخص في دول الخليج يُقابله اثنان.

أمّا في أمريكا فكل 10000 شخص يُقابله 10 صيادلة،

وعند الصّهاينة كل 10000 شخص يُقابله 7 صيادلة

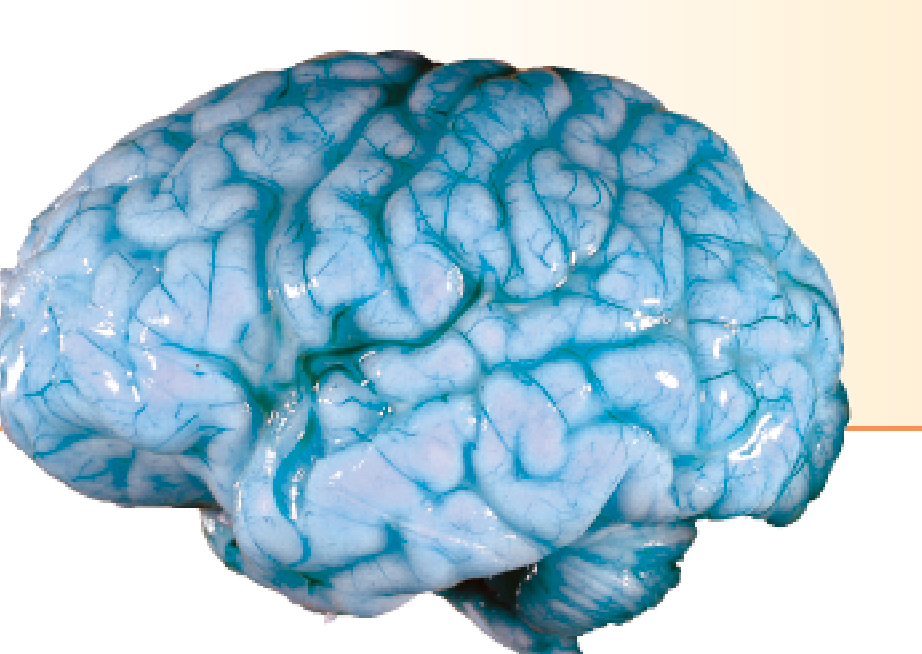
- وبالنسبة للأطباء

فإنّ كل 10000 شخص في مصر يُقابله 5 أطباء

وفي أمريكا فكل 10000 شخص يقابله 100 طبيب

ويكمل الدكتور عمر عبد الكافي حفظه الله قوله، وبالنسبة لاختصاصي التغذية: فالعالم الإسلامي لا يوجد فيه إلاّ نسب ضئيلة منهم رغم أهميته الكبيرة في صحة المريض، أما في بلاد الغرب، فإن كل 10000 شخص يُقابلهم 10 اختصاصيي تغذية» انتهى كلامه حفظه الله

- إنّ هرم الكوادر الصحية في هولندا، يجعل اختصاصي التغذية قبل الطبيب والصيدلي وغيرهم من الكوادر الصّحية، ذلك لوعيهم التّام بأنّ الحمية هي نصف الدّواء، وأن المعدة هي بيت الدّاء فهل وعينا نحن العالم الإسلامي أيضاً أهمية الغذاء الصّحي والحمية العلاجية لكل مرض، هل سنبدأ من الآن تطبيق هذا على أنفسنا وأهلينا؟... أتمنى ذلك.



هل أنت واعٍ لما تقوم به؟!

أخي القارئ... أختي القارئة..

أعود لأذكرك أنّك إذا حاولت إنقاص وزنك مرّةً بعد مرّة، من دون أن تستوعب جيداً طبيعة الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاعه، فأنت إذاً تعمل في الظلام، وماتنتظره من أملٍ منشود لن يتحقق، ربّما استطعت مبدئياً أن تتخلّص من جزء من وزنك، لكنك بسبب عملك على جهل لابد أن تسترده مرّةً أخرى، من حيث لا تعلم!! وفعلاً هذا ما أراه وهذا ما يحدث مع مرْضاي في عيادتي... إذ إنهم يعملون حميات بمفردهم، ثم ما تلبث أن ترجع أوزانهم، فيأتون العيادة شاكين... ما الذي حدث؟!

هذه عينة من الأسئلة إجابتها بمثابة التّحدّي لنفسك... لا تجب عليها الآن... أرجوك... أعطِ نفسك مهلة للتفكير في كل سؤال... خذ جانباً في زاوية... أو غرفةٍ لوحدك، اسرح بعقلك وارجع إلى الوراء قليلاً، وتذكّر إجابة كل سؤال على حدة وبتؤدة، كن صادقاً وأنت تكتب الإجابات... أنا جازمة أن الكثير من الأجوبة قد تكون مؤلمةً لك، لكن الطّريقة الوحيدة التي ستدفعك إلى الأمام، تقتضي منك التعامل مع ماضيك، ثم إيجاد طريقة لكي تضعه خلف ظهرك وتنساه.

> من المهم أن تتسم بالثبات عندما تعمل على تحطيم إحدى عاداتك والتخلص منها، فمحاولة أخذ الأمور بجدية لمدة أسبوع، ثم منح نفسك إجازة في الأسبوع الذي يليه، لن يحدث أي تغيير في الأمر، بل ويمكن أن يكون له آثاره المعاكسة التي ترتد عليك.
>
> نصر جورج هرمز
> مؤلف كتاب الشخصية القوية المؤثرة



اسأل نفسك هذه الأسئلة بصراحة:

س1: هل أنت كسولٌ بطبعك؟

ج1: ....

س2: هل يحرجك مشيك في الممشى أو في الشارع أمام الجيران، وخصوصاً وهم يعلمون أنّك تمشي لتنحف؟!

ج2: ....

س3: هل تعتقد أن هذا يجعلهم ينتبهون لبدانتك؟

ج3: ....

س4: هل تعاني من سرعة التعب؟

ج4: ....

س5: هل جلست صراحةً مع نفسك وسألتها ماذا تريد بالضبط؟

ج5: ....

س6: هل تشعر أنّك ضحية ظروف الحياة، أم على العكس، تعتقد أنك مسيطر على حياتك؟

ج6: ....

س7: ما الذي يجعلك سعيداً؟ هل هو الأكل؟!

ج7: ....

س8: ما هي الحالات التي تسبب لك الحزن والكآبة؟

ج8: ....

س9: هل علاقاتك مع الآخرين تتسم بالحب والصفاء أم بالمجاملة؟

ج9: ....

س10: كيف كانت سيرتك العائلية؟ وكيف أثرت في سلوكك؟!

ج10: ....

س11: هل عانيت أو تعاني من تجربة مريرة؟ إذا كان كذلك، فكيف تعاملت مع تلك التجربة؟ هل لجأت



إلى الطعام كمخدر ومسكن لما تحس به من شعور بالظلم أو الندم؟ ولماذا اخترت الطعام كدواء لما تحس به؟ وهل هناك بديل له في حياتك؟؟

ج 11: ....

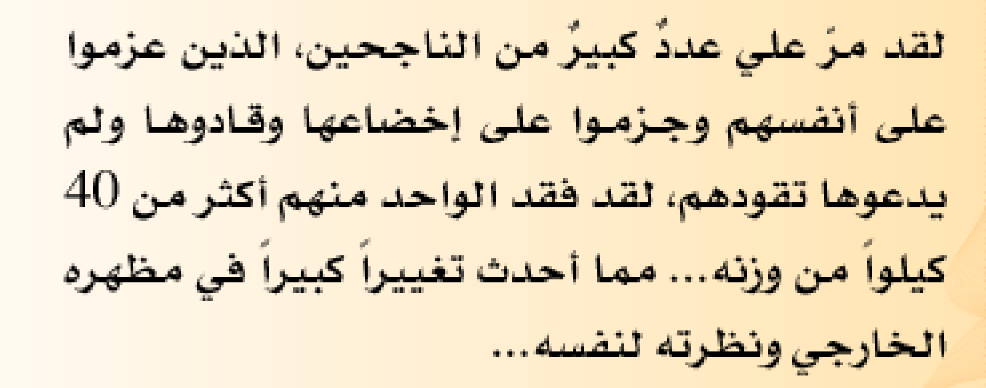
بعد إجابتك عن تلك الأسئلة بصراحة... هل أنت تقف بمواجهة نفسك الآن؟ وهل عرفت الآن ما هي الأسباب التي جعلتك تكسب وزناً زائداً... أو تتراجع عن قرار اتخاذ حمية أو برنامج للرياضة؟!

إنَّ تغيير عاداتك ليس بالأمر السَّهلِ... لكن ثقتَك بنفسك، وتقديرَك لذاتك، وتطلعَك إلى بلوغ هدفك سيساعدك كثيراً...

الذين نجحوا... هم الذين نظروا بعين الحقيقة إلى موقعهم، وأين هم؟ وكيف هي حياتهم؟ الذين تفهموا ضعفهم وعجزهم وقارنوا بين ما ينبغي على مستوى الطعام، وعاداتهم التي يعتمدونها في مجاله، ولئن كانوا من ذوي البدانة المفرطة، فلا شك أنهم نقبوا عميقاً داخل أنفسهم وسبروا أغوارها لمعرفة أسباب بدانتهم، وحين وعوا حاجتهم إلى التغيير، وعرفوا أين تكمن أخطاؤهم عزموا على ذلك متخذين جميع الأسباب بقوة وعزم وإرادة صلبة...

إن التجربة والخبرة أوضحت لي أنه من المستحيل التخلص من الوزن الزائد، ما لم تحدد بصدق وصراحة سبب بدانتك وبشكلٍ واضح... مهما كان هذا السبب، إذ ربما كانت وراءه حالة نفسية مثلاً، أو مشكلة عاطفية، أو افتقار للثقة من القريبين منك، أو ربَّما كان شيئاً بسيطاً أنت كنت جاهلاً فيه، كبعض العادات الغذائية السيئة أو مسايرة الأصدقاء، أو ربَّما الكسل...

> علينا جميعاً الغوص في أعماق ذواتنا لنعثر على القوة الداخلية التي تسيرنا، قوّة الإرادة والعزم والتصميم.. إن هذه القوة هي التي تدفعنا لاتخاذ قرارات واعية .. فإذا كنت واحداً من الذين يناضلون لخفض وزنهم، فإن الكثير من قراراتك مجرد ردّات فعل مؤقتة وليست خيارات واقعية واعية..
>
> بوب غرين



لقد مرّ علي عددٌ كبيرٌ من الناجحين، الذين عزموا على أنفسهم وجزموا على إخضاعها وقادوها ولم يدعوها تقودهم، لقد فقد الواحد منهم أكثر من 40 كيلواً من وزنه... مما أحدث تغييراً كبيراً في مظهره الخارجي ونظرته لنفسه...

قصص لبعض من قابلتهم من النّاجحين

لقد تحدثت مع نساء ورجال من جميع الطبقات وشتى الأعمار نجحوا في تخفيض أوزانهم وبلغوا هدفهم من الصحة والرشاقة من خلال ممارسة التمارين والطعام الخفيف، فهم يعيشون حياة صحية كما أرادوا.

فلقد أرادوا وحققوا الذي أرادوه... إنّه ليس معجزة... إنني أنظر إليهم في كل زيارة يأتون فيها للعيادة بعين الإكبار والاحترام... لأن هذا الشخص لم يقم بشيء سهل، وإنّ كونه يقوم بعمل كهذا... يدل على نفس طموحة وقوية ومصممة دائماً في تحقيق أهدافها في جميع نواحي الحياة، صحيحٌ أن الكثيرين منهم... أخفقوا أكثر من مرّة، ولكن وفي لحظةٍ ما، استنهضوا أنفسهم بالتمرين والالتزام الذي يتطلبه النّجاح.

قالت لي واحدّة منهم وكانت ربّة منزل، وكان وزنها 123 كيلواً وأصبح 80 كيلواً: «قبل متابعتي لعيادة التغذية العلاجية واتباعي للحمية المتزنة، كنت يائسة.. لقد فقدت كل آمالي في التخلص من وزني، لقد فشلت في كل حمية قمت باتباعها كما أنني قمت باسترداد الوزن الذي فقدته وأضفت إليه وزناً آخر.

وتقول أيضاً: «أمقت نفسي حين أنظر في المرآة، كنت أرى نفسي امرأةً كبيرة وسمينة وتبدو أكبر من سنها» وتمضي تتحدث لي عن عاداتها الخاطئة:

«كنت أتناول طعامي في وقت متأخر من الليل، كنت لا أستطيع النهوض في الصباح لأن معدتي ممتلئة لم تهضم الطعام جيداً، كنت أتناول طعامي بدون تركيز أو نظر لنوع الطعام الذي آكله أو الكمية التي ألتهمها...».

«كنت إذا انتابتني مشكلة نفسية... أو شعرت بالوحدة والغربة.. أعمد إلى تسالي الشيبس أو إلى أصابع البطاطس المقلية أو إلى الآيس كريم، أيا كان...

أفتح الثلاجة وآكل أي شيء... كنت أشعر أن هذا يريحني» (إنني أعترف أن عاداتنا التي نشأنا عليها هي ما أوصلتني إلى هذا الحال، لقد اعتادت أمي إعطائي أكياساً من البطاطس أو الكعك فأبقى مشغولة بها عنها...).

«كان لي رغبة قوية في أن أفقد وزني، إلّا أنني كنت خائفة أن أفشل كما فشلت من قبل إلى أن قررت أن أتبع الحمية الصحية السلمية، لقد تعلّمت دروساً عدّة، خاصّة كيف أتناول طعامي بصورة معتدلة، إنّه رائع، كيف ستصبح التغييرات الصغيرة تغييرات كبيرة على مرور الوقت،

لقد فقدت 43 كيلو/جراماً من غير اكتئاب أو شعور بالحرمان أو الإحباط.. من غير أن أشعر بأي أعراض للدُّوار أو تساقط الشعر أو شحوب الوجه... ما عدا طبعاً ما شعرت به من تعب أول الأمر وهذا شيء وارد... لقد فقدت هذا كُلّه في 7 أشهر فقط.

وتقول أيضاً وهي في غاية السّعادة، وكنت منصتةً لها لتعبّر عن فرحها بنجاحها.

«لقد تغيّرت مقاسات ملابسي إلى 34 تقريباً، الآن أستطيع أن أجد مقاسي في السُّوق من أول محل أدخله... لقد زادت ثقتي في نفسي.. الآن بوسعي أن أمشي في أي مكان مع زوجي من دون أن أشعر بالخجل!!» انتهى كلامها. لقد سمعنا من قصة هذه الناجحة ما يكفي لأن يجعلنا نحن أيضاً نقرر أن نكون من الناجحين، لا أستطيع التعليق، لقد تحدّثت عن كل شيء.



وقصّة ناجحٍ آخر

زار العيادة مرّاتٍ عديدة حتى حقق حلمه:



إنه يعمل في السلك التعليمي، وزنه كان 97 كيلواً وأصبح 75 كيلواً، وطلب مني في الزيارة الأخيرة جدولاً للسعرات الحرارية للأطعمة وطريقة لتثبيت الوزن، حتى لا يرجع وزنه الذي تخلّص منه، فأجبته أنها ليست معي الآن في العيادة... لكن بإمكانك أن تأتي غداً وتأخذها، فوجئت به فعلاً يأتي من الغد، ليأخذ الجدول ويحاول أن يفهم جميع ما فيه...

إن أناساً كهؤلاء يصرون على نجاحهم ويحافظون عليه... هم الذين يبقون متربعين على قمّة نجاحاتهم، واثقين بأنفسهم ومعتدين بما حققوه من نجاحات..

وهذه أيضاً ناجحة أخرى

تحكي عن نفسها في آخر زيارة جاءت فيها:

لم أكن أصدّق أنني سوف أصل لهذا الوزن كيف نزلت من 85 كيلواً إلى 58 كيلواً، إنه حلم كنت أحلم به ولم أتوقع أنّه سيتحقق هكذا، أنا الآن أستطيع أن ألعب مع أطفالي دون تعب.. وأستطيع أن أقوم بأعمالي المنزلية من غير أن أشعر بصعوبة التنفس، أستطيع أن أمشي مسافاتٍ طويلة، لم أكن أظن أنني سأكون مرتاحة هكذا، في نومي، في استيقاظي في شكلي، لقد غيّرت كل ملابسي إلى مقاسات أصغر، لقد تجددت حياتي.. أحس أنني أعيش حياةً أخرى.

حياة جميلة، كل من حولي شعر بالتغيُّر.. زوجي وأطفالي وأهلي، إنني أشعر بالثقة في نفسي.. وقد لاحظت زيادةً فائقة في طاقتي، فلدي القوة التي أستطيع استغلالها طيلة اليوم دون أن أحتاج للراحة، لقد ارتفع مستوى نشاطي بشكل أكبر عن ذي قبل..



وتمضي قائلة:

«فقد شاهدت العديد من الأشخاص الآخرين من صديقاتي وإخوتي وغيرهم ممن يقومون باتباع حميات غذائية فيهجرون أطعمة مفضلة لديهم مثل الخبز والأرز واللحم والهمبرجر وغيرها، لقد أردت توازناً غذائياً، يحتوي كافة هذه الأطعمة، وذلك لأنني كنت أعلم بعد أن قمت بعدة تجارب في اتباع الحميات لمرات عديدة بأنني لا أريد أن أقوم بحرمان نفسي وإلاّ سأتوقف بشكل تلقائي عن اتباع هذه الحمية كما كنت أفعل دوماً، كنت أرغب في تحقيق وزني المنشود وهو أن يصل إلى 58 كيلواً «المناسب لطولي».

أردت أن أشعر بمزيد من الطاقة والحيوية أكثر مما شعرت من قبل، كما كنت أرغب في أن أحقق ذلك لأسرتي أيضاً.

لقد بدأت أتناول الطعام بالطريقة التي تعلمتها في العيادة والحمد لله.. أصبحت نظرتي أخرى.. إنَّ تبني فكرة جديدة تماماً في تناول طبق عشاء خفيف، أصبح أمراً سهلاً وجديداً في حياتي.. لقد أحببت هذا وتعوّدت عليه..

- جدد حياتك، ونوّع أساليب معيشتك، وغيّر من الروتين الذي تعيشه.
- اترك التردد في اتخاذ القرار، وإياك والتذبذب في المواقف، بل اجزم واعزم وتقدم.
- احرص على ترتيب وجبات الطعام، وعليك بالمفيد، واجتنب التخمة، ولا تنم وأنت شبعان.

من السعادة، الانتصار على العقبات ومغالبة الصعاب، فلذة الظفر لا تعادلها لذة، وفرحة النجاح لا تساويها فرحة.

د.عايض القرني

وقصةُ أخرى لرجل تخطّى الستين

وعُملت له عملية في القلب كان وزنه 90 كيلواً وأصبح الآن 65 كيلواً.. استمعوا إلى قصته:

كان يتردد على العيادة ويطمئن على سير الأمور في إنقاص وزنه، كنت أرى خلف هذا المسن قوة إرادة وعقل واعٍ لما يُقال له وما يقوم به..كان مستعداً تمام الاستعداد أن يتغيرّ وفعلاً حصل ما أراده.. كان يحدثني أنه يمشي مرتين في اليوم. بعد الفجر وبعد المغرب أو العصر يقول:



إني حريصٌ خاصة على المشي..لا أفوت حصة المشي المسائية ولو كنت مدعواً للعشاء، أمشي أولاً ثم أذهب للعشاء، وقد أخبرت أهلي بطريقة الطهي التي تعلمتها «خالية من الدهون»، ابتعدت عن المحليات، وأخذت أتناول الخضار والفواكه والألبان منزوعة الدسم.. لقد أعجبني هذا الطعام، أشعر بأنه خفيفٌ على معدتي، وأنني قد أصبحت نشيطاً بتناولي الطعام الخفيف.. إنني لن أترك المشي حتى بعد أن وصلت إلى هذا الوزن... إن المشي لا ينقص الوزن فقط... إنّه يزيل الاكتئاب وينشط البدن ويجعلك تشعر بالتفاؤل...» إلى آخر كلامه..

لو تأملت قصص هؤلاء الذين نجحوا في إنقاص أوزانهم، وغيرهم كثير ممن لا يسعني ذكره، سترى أنهم اتخذوا قراراً واعياً وأصروا عليه، والتزموا بتعهدهم.

هل ستلتزم بوعدك تجاه نفسك؟

والآن.. ألا تريد أن تستعد للتغيير؟

نعم... هكذا هم الناجحون، إنهم يلتزمون بتعهداتهم، وبجداول أعمالهم، ومهامهم المطلوب منهم تنفيذها، يحترمون كلمتهم ويلتزمون بها، كما يلتزمون باتجاه الأصدقاء والعائلة، والمجتمع، ماذا عنك أنت؟ هل ستلتزم بوعدك تجاه نفسك؟

إذا كنت تنوي النجاح لأنك تهتم حقاً بنفسك، وليس لأنك ترغب في إرضاء الآخرين من حولك أو اجتذابهم، ففرصك في النجاح سوف تكون كبيرة ومرتفعة، والقرار أوّلاً وأخيراً يعود إليك وإلى صدقك مع نفسك.

لاحظ:

لو تأملت القصص السابقة: لوجدت أنّ الذين كانوا يحملون عظاماً نحيلة وسط الأكياس الدهنية، هم الذين استعادوا الجسم النحيل حين تخلّصوا من السمنة، أما الذين رأيتهم لم يحصلوا على جسم نحيف في النهاية وفقط نزل الزائد من أوزانهم، فهم لا يتمتعون أصلاً بجينات النحافة الوراثية التي من ضمنها حجم العظام، وغالباً ما يكون حجم العظام عند هؤلاء كبيراً، فنحن خلقنا الله سبحانه وتعالى بأحجام ومقاسات مختلفة، عليك أن تؤمن بهذه الحقيقة ولا تنظر إلى جسم فلان أو تفكر كيف تكون نحيلاً، لكن بإمكان كل شخص منّا أن يحقق الوزن الصّحي المناسب له، سواءً كان امرأةً أو رجلاً وغالباً ما أقول لمن يسألني عن الوزن المثالي، إنه هو الوزن الذي تتمتع معه بالنشاط وخفة الحركة، وهو الوزن الذي ترتاح إليه حين تنظر في المرآه... هو «الوزن الصحي»، إذ إنه ليس شرطاً أن أكون نحيفاً... وإلاّ تشابه الناس كلُّهم... المهم أن يكون وزني صحياً... وأنا راضٍ عنه...

الأعـذار الـتي تسوقها النفس للهروب من المواجهة كثيرة

ثانياً
عليك أن تتحمّل مسؤولية تصرفاتك وأخطائك خلال الحمية ولا ترم باللّوم على أحد

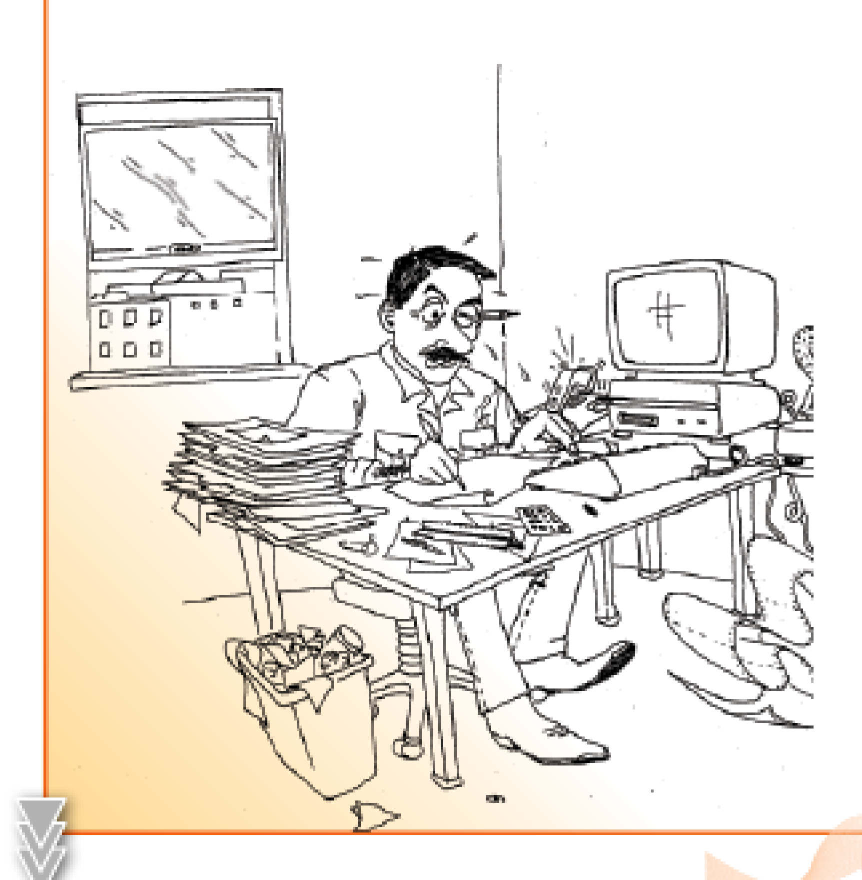
إن كثيراً ممن يريدون خفض أوزانهم ويخفقون في هذا، كثيراً ما أجدهم يلقون اللوم على الآخرين... وعلى الظروف من حولهم، أحدهم يقول:

- لا أجد وقتاً للرِّياضة، طول الوقت أنا مشغول...
- والآخر يقول: لا أستطيع تناول عشاء خفيف لأنني دائماً ما أسهر مع زملائي ونتناول وجبة عشاء دسمة وفي وقت متأخر...
- والأخرى تقول: مسؤوليات البيت... وكوني أصنع لأولادي ما يحبُّون من الطعام وغالباً ما يكون محتوياً على المقليات وأضطر أن آكل معهم.
- أو تقول: لا أستطيع ممارسة الرِّياضة فكل وقتي مشغول بالعمل خارج المنزل أو الدراسة، ثم أرجع منهكةً ومتعبةً ولا أستطيع ممارسة الرياضة.

وقِس على هذا الكثير من الأعذار التي تسوقها النفس للهروب من المواجهة الحقيقية..

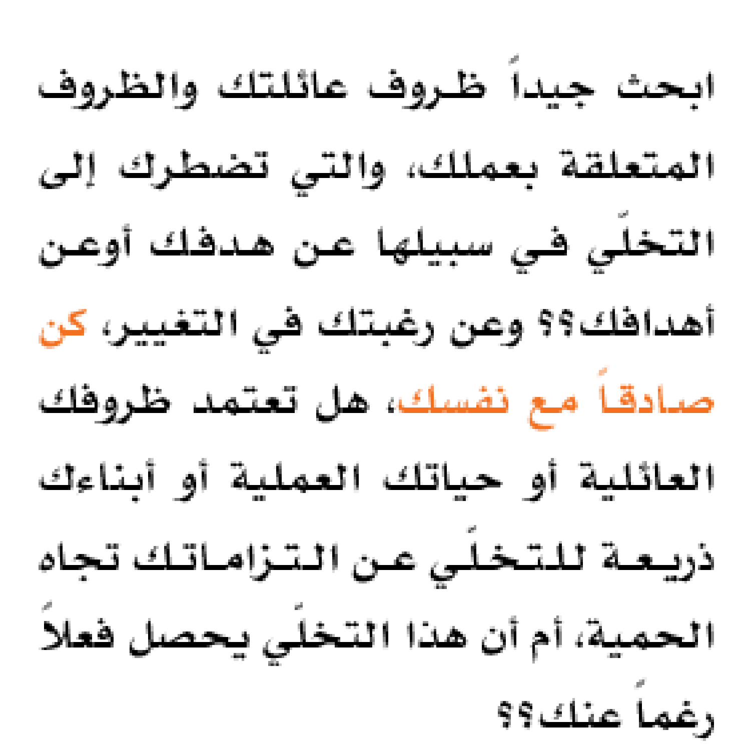
إن هؤلاء الناسِ لن ينجحوا أبداً... لأنك إن لم تواجه نفسك، وكنت دائماً ترمي باللّوم على من حولك من الأشخاص أو الظروف فلن تسلك الطريق السليم ولن تعمل بجد...

إنّ أسهل طريقة للتخلص من المسؤولية عن عمل تخجل منه أو تشعر بالإحراج بسببه، هو أن تلقي باللّوم على الآخرين... تذكّر جيداً أنك مالم تتحمّل بنفسك مسؤولية أعمالك وسقطاتك، فلن تتمكن أبداً من تحقيق التغييرات التي تحلم بها.



إن الذين يخترعون الأعذار الواهية، هؤلاء يجدون دائماً ما يبررون به أعمالهم، فكّر قليلاً بالتزاماتك تجاه الآخرين، هل تمنعك من تأدية واجباتك تجاه نفسك؟ هل تضحي بحصّة المشي الواجبة عليك من أجل عملك؟؟

هل تضع حاجات أسرتك قبل حاجاتك أنت؟!



ابحث جيداً ظروف عائلتك والظروف المتعلقة بعملك، والتي تضطرك إلى التخلّي في سبيلها عن هدفك أوعن أهدافك؟؟ وعن رغبتك في التغيير، كن صادقاً مع نفسك، هل تعتمد ظروفك العائلية أو حياتك العملية أو أبناءك ذريعة للتخلّي عن التزاماتك تجاه الحمية، أم أن هذا التخلّي يحصل فعلاً رغماً عنك؟؟

للذين يقولون إنهم لا يجدون وقتاً للرياضة في الصباح لأنه لا يوجد الوقت الكافي لإعداد مائدة الإفطار وتجهيز أطفالهم للمدارس ثم ذهابهم لأعمالهم... أقول لهم:

إذا كان الأمر كذلك، فلماذا لا تستيقظ أبكر بنصف ساعة من المعتاد، أو لماذا لا تمارس المشي في وقتٍ لاحق خلال باقي النهار؟!

ويقول بعضهم أيضاً إنني لا أجد وقتاً لتناول الطعام المحدد في وقته «الوجبات الخفيفة» وأرجع إلى البيت جائعاً فألتهم كل ما أمامي بدون تركيز.

وبدلاً عن ذلك كان يجب عليه أن يُجدْول أعماله ويجعل ولو 5 دقائق لوجبة خفيفة ولا يترك الجوع يستبد به.

هذه من الأمور التي أريدك أن تفكر فيها «وغيرها الكثير»، وأن توجد طريقة لحلّها بدل أن تلوم نفسك أو تلقي اللوم على الظروف، ارجع إلى الخلف بذكرياتك قليلاً...

ما الذي تعتبره أهم أمر حققته في حياتك؟

هل نجحت في تحقيقه لأنك كنت تعده أولوية لديك؟
هل كنت تجعله الفقرة الأولى في جدول مهامك اليومية؟ هل حققت ذلك الأمل لأنك كنت تفكر فيه ليلاً ونهاراً؟ أعتقد أن الإجابة ستكون «نعم».
وبناءً على أن كل أمور الحياة باختلافها تتطلب نفس هذا الأمر...
فإنك إذا أردت أن تغير حياتك، عليك أولاً أن تجعل اتباع الحمية في طليعة أولوياتك.

عليك أن تجعله الشيء المهم الذي تفكر فيه في كل ساعة، وفي الليل والنهار حتى تنجزه، إن الذي يكون مصرّاً على أمر معين... يظل يفكر فيه دائماً حتى يحققه، إنني أنصحك أن تفعل هذا... إن هذه الطريقة هي الحل...
وعندما تفشل في إنجاز ما خططت له، عليك ألاّ تضع اللَّوم على أي شخص أو أي ظرف، فأنت المسؤول...

يقول أحدهم

إنه حين توقف عن جلب الطعام غير الصحي «الوجبات السريعة» اعترض أفراد أسرته على هذا وغضبوا أكثر حين قال لهم: فقط ستأكلون وجبة واحدة أسبوعياً من خارج المنزل...
لكنه حين جلس معهم وشرح لهم الأمر ووضح فكرته، صاروا يتعاونون معه، وهكذا تفعل الزوجة أيضاً إذا كان زوجها مصراً على الأكل غير الصحّي... يجلسان معاً ويقرران بنود الأطعمة الصحية التي ستدخل المنزل ويتبعان الجدول...
لابد من أن تشرك معك أفراد العائلة في هدفك، وأن تشرح لهم وتفهمهم ما تريد، لا أن تصطدم معهم في رغباتهم ثم تستسلم في النهاية وكأن شيئاً لم يكن.
إنّه لمن الحسن أن تكون قدوة سليمة لأطفالك، يجب أن لا تضحي بأهدافك من أجلهم، إنهم في النهاية سيستفيدون من أنك اتبعت الحمية وصرت رشيقاً، ربما يتعبون ويُعارضون في البداية، لكن سوف يعجبون بك ويقلدونك في النهاية، ولا سيما في هذا العصر الذي تتجلى فيه سمنة الأطفال، من المهم أن تكون مثالاً لأطفالك في الرشاقة، وكذلك أيضاً بقية الأهل والجيران والأصدقاء...

مثال جميل

تقول إحدى الناجحات: «ليس من السهل الالتزام بالتمارين الرياضية حين يكون لديك عدد من الأطفال، إلاّ أنني جعلت هذه التمارين أولوية في حياتي اليومية، وقررت أن تكون في المرتبة الأولى،

إن هدفك الحقيقي والمنطقي هو أن تحقق التغيير الذي يمكنك أن تبقى عليه بقية حياتك، ليكن هدفك واقعياً ولسوف تنجح

بون غريف

إذ اكتشفت أنني بفضلها، سأكون كل يومي نشيطة وقادرة على عمل الكثير لأفراد أسرتي، طالما أنني أعمل شيئاً لنفسي، وكان همّي دائماً، حتى خلال ساعات يومي، أن أتأكد أنني قد وضعت وقتاً للتمرين، وقد برمجت حياتي اليومية ونشاطات أطفالي مع برنامجي الرياضي سواء في النادي أو في الخارج أو حتى في البيت إن لم أجد مكاناً إلاّ هو... المهم أن أتحرّك... أخبرت أولادي وأبلغتهم، أن هذه الأوقات لي ويمكنني اصطحابكم معي أيضاً لتمارسوا المشي...

وقد نجحت فعلاً، فهم غالباً ما يرافقونني... في البداية كانوا يسبقونني، لكن اليوم، بعد أن تعوّدت على المشي وأصبحت سريعة... فإنهم لا يستطيعون اللّحاق بي... إنّها مُتعة... أن تفيد نفسك وتلعب مع أطفالك في نفس الوقت، إنّه تغيير كبير طرأ على حياتي ملأها تجدداً وحيوية وسعادة... اليوم صار لدي ما يكفي من الطاقة لألعب معهم في ساحة المنزل، لقد قويت رابطتي بأولادي... أريد أن أكون جزءاً من حياتهم ولهوهم، أريد لهم أن يتعلّموا كيف يكونوا أصحاء وأن يهتموا بأنواع طعامهم... لقد أصبحت أصنع البيتزا بطحين البر والقمح الخالص وبالكثير من الخضار واللحم أو الدجاج، لقد أحب أفراد أسرتي هذا الطعم... إنّه لذيذ وصحي في نفس الوقت...» انتهى كلامها.

إنّك إذا استطعت إشراك عائلتك معك... وجعلتهم يستمتعون بهذا.. إنك لأنت الرّابح الأكبر... إن هذا سيكون دعماً نفسياً كبيراً لك... أن ترى عائلتك وقد رضيت بل واستمتعت ببرنامجك الجديد... أليس هذا أفضل من التصادم مع رغباتهم ثم الاستسلام والبدء في إلقاء اللوم على الأهل والأطفال والظروف المنزلية وغيرها...

نعم، إن المسألة تتطلب وقتاً وجهداً في النقاش والإقناع والصبر على هذا... لكن نتيجتها ستكون مبهرة على مستوى صحتك وصحة أفراد أسرتك أيضاً... و ربما كان في عائلتك أشخاص أو أطفال بدناء فينخرطون هم أيضاً في برنامجك وحين تبهرهم النتيجة، سوف يكونون ممتنين لك جدّاً... اصبر فقط... ولا تستعجل وتبدأ بإلقاء اللوم.

إنّ للوقت أهميةً كبرى في حياة الإنسان ولا شك... وقد أقسم الله سبحانه وتعالى به في مواضع عدّة في كتابه لأهميته وعظمته، قال سبحانه: ﴿وَٱلْفَجْرِ ۝١ وَلَيَالٍ عَشْرٍ ۝٢ وَٱلشَّفْعِ وَٱلْوَتْرِ ۝٣ وَٱلَّيْلِ إِذَا يَسْرِ ۝٤﴾ (الفجر: 1-4) وقال سبحانه ﴿وَٱلْعَصْرِ ۝١ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝٢﴾ (العصر: 1-2) وقال عز وجل: ﴿وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢﴾ (الضحى: 1-2).

ثالثاً
ضبط الوقت والاستفادة القصوى منه

بل وأقسم في آياتٍ أخرى بأدوات الوقت والوقت نفسه فقال سبحانه: ﴿وَٱلشَّمْسِ وَضُحَىٰهَا ۝١ وَٱلْقَمَرِ إِذَا تَلَىٰهَا ۝٢ وَٱلنَّهَارِ إِذَا جَلَّىٰهَا ۝٣ وَٱلَّيْلِ إِذَا يَغْشَىٰهَا ۝٤﴾ (الشمس: 1-4)، وغيرها من الآيات الكثيرة التي تتحدّث عن الوقت وأهميته..لقد كان حبيبنا محمّد ﷺ مثالاً في استغلال الوقت، فلم يكن يمضي ليله أو نهاره إلا بما فيه عزُّ الإسلام والمسلمين... لقد أرسى عليه الصلاة والسلام دعائم دولة قوية ذات هيمنة وعظمةٍ بين أناس متشددين متحاربين فيما بينهم في خلال زمن قياسي وجيز، في 10 سنوات حين دخل المدينة...

إنّه رسول الله ﷺ

علّمنا كيف نستغل أوقاتنا بما يعود علينا وعلى أمتنا بالنفع والفائدة... لقد عرفه وعَرَف عظمته العالم الإنجليزي: مايكل هارث، وجعله الرقم الأول في كتابه (المائة الأوائل)، فقد صدَّره هذا الكاتب في كتابه وهو غير مسلم بعد ما تعرف على سيرته وأثره الكبير على العالم من حوله..!!

فكيف بنا نحن أتباعه وأمته... لا نتبع هديه وإرشاداته ونحن منه؟!

في كتاب (المائة الأوائل) قال عن حبيبنا محمدﷺ: (إنّ محمداً كان الرجل الوحيد في التاريخ الذي نجح بشكل أسمى وأبرز في كلا المستويين، الديني والدنيوي. إن هذا الاتحاد الفريد الذي لا نظير له للتأثير الديني والدنيوي معاً يخوله أن يعتبر أعظم شخصية ذات تأثير في تاريخ البشرية).

العالم الأمريكي: مايكل هارت
حاصل على الدكتوراه الفلكية
وشهادات في عدة علوم مختلفة

إنّك حين تذهب للغرب، تراهم يستفيدون من أوقاتهم فيستغلونها بما يفيدهم، فتجدهم يقرؤون في أماكن الانتظار، والطّائرات، والقطارات، وترى الواحد منهم يجدول مهام أعماله اليومية فيكتبه في اليوم السابق له... ليبدأ اليوم عارفاً لما سيفعله ولا يضيع الوقت... ثم بعد ذلك في نهاية الأسبوع أو الشهر، يراجع ما أنجزه خلال هذه المدّة، فيرى الذي تم ويكافئ نفسه عليه، والذي لم ينجزه تكاسلاً أو مضيعة للوقت في غير طائل فيعاقب نفسه عليه، ويلزم نفسه به في الغد المقبل.



لمن القيادة؟!

ما أشد الشبه بين ما يفعله هؤلاء وبين ما كان يفعله أسلافنا من الصحابة الأخيار والتّابعين لهم... لقد كان الواحد منهم يضع رأسه على المخدة في الليل ويبدأ يحاسبها بما عملت في اليوم المنصرم.

إن هكذا أناساً... هم الذين يستفيدون من أوقاتهم، هم الذين يقودون الناس، وقد قادوهم فعلاً...!

لقد قاد العالم أسلافنا من قبل، ويقوده اليوم الغرب، بنفس النهج وبنفس الطريقة!!

قرأت مرّةً في كتاب يتحدّث عن كيفية إلزام النفس وضبطها «لا يحضرني اسمه الآن»، تحدث عن كاتبٍ إنكليزي، وكان كثير الأسفار، وأنه قد ألزم نفسه بحصة رياضة يومية... فمن كثرة أشغاله، كان لا يجِد وقتاً للرياضة إلاّ أن يزاولها في غرفة الفندق!!

كان يمشي في مكانه وهو يشاهد التلفاز!



سبحان الله... أرأيتم مدى استغلالهم للوقت... والتزامهم بما تعهّدوا به لأنفسهم...

لكن أحسن منه عمل أسلافنا من قبل، وسَبْقهم في محاسبة النفس على تضييع الأوقات فيما لا فائدة فيه سواء دينية أو دنيوية: كان الربيع بن خُثيم يكتب كلامه من الجمعة إلى الجمعة، فإن وجد حسنةً حمد الله، وإن وجد سيئة استغفر وعمل على تصحيحها.

ما أجمل أن يضبط الإنسان وقته ويجدوله... ويوزع هدفه الذي يريد تحقيقه على مراحل صغيرة.

فإنه أدعى لاستجابة النفس واتباع السهل والمرتب من الأعمال والالتزامات.

وحتى لا تضيع الأوقات سدى، أقول: إن الاضطراب في أفعالنا وفي حياتنا هو أننا نريد كل شيء في نفس الوقت... فنريد العمل الكبير في وقت قصير... ونجهد أنفسنا ونتعب وفي النهاية نَملُّ... ولو أن الشخص يأخذ أعماله شيئاً فشيئاً... يقسمها إلى مراحل وأهداف صغيرة لما اضطربت أوقاتنا وتشتتت أفعالنا، وفي النهاية... لا شيء!!.. إن من يأخذ العمل على فترات مقسَّمة ومجَدْولة، ينجز مالم ينجزه ذلك الذي أخذها دفعةً واحدة، مع بقاء توقّد الطموح وتجدد التفاؤل... طبّق هذه القاعدة على كل مجالات حياتك... وفي كتابنا هذا طبقها على هدفك: نقصان وزنك.

رأيت أن أبدأ بتلك المقدّمة لأن ديننا يمقت السُّمنة ويحث على استغلال الوقت وإدارته والاستفادة منه في الأمور الدنيوية والأخروية.

وهذان الأمران مرتبطان مع بعضهما في موضوعنا هذا «السمنة والوقت».

كيف أضبط وقتي لتنظيم الحمية واتباع حصص الرياضة والالتزام بها؟

إن ضبط الوقت قد يكون مشكلة لبعض منّا، وقد يكون هذا هو السبب الرئيسي لتوقف العديد من الأشخاص عن ممارسة الرياضة، لكن مهما يكن فكلنا نملك نفس الوقت 24 ساعة، فحتى لو كنت رجل أعمال أو طبيباً أو تاجراً فأنت لديك نفس الوقت الذي يمتلكه كل شخص آخر... المشكلة فقط في تنظيم الوقت أو جدولة المهام.

إنني أقترح عليك طريقة ستنظم وقتك بإذن الله، وستعرف الأوقات الضائعة في حياتك لتملأها بما تريد من رياضاتك المهمة وأوقات تناول طعامك.

قيل في الأثر:

- أحبكم إلى الله أقلكم طعاماً، وأخفكم بدناً.
- أخشى ما خشيت على أمتي: كبر البطن، ومداومة النوم، والكسل، وضعف اليقين.



قبل أن تبدأ برنامج الحمية

خذ دفتراً لكتابة المهام اليومية، واكتب فيه كل ما تفعله من أول النهار إلى آخره. سجل كل مهمة أو عمل أو روتين يومي وكم يستغرق من الوقت معك. استمر على هذا الجدول أسبوعاً كاملاً (حتى يشمل أيام العمل وأيام الإجازة) بعد أن ينتهي الأسبوع؛ ألق نظرة ثاقبة وانظر بتركيز إلى جدولك. انظر إلى الأعمال الروتينية بالذات وكم تستغرق من الوقت.

سجِّل مجموع الأوقات الضّائعة عندك... أنا متأكدة أنَّه يفوق بكثير ما كنت تتوقعه... إنه يكفي لساعة رياضتك ويفيض منه الكثير. انظر نموذج طريقة الجدول لمعرفة الأوقات الضائعة لديك:

العمل اليومي	الوقت الذي يستغرقه	الوقت الذي يمكن توفيره
عدد ساعات النوم		
مشاهدة التلفاز		
الإنترنت		
محادثات الجوّال أو التلفون		
زيارات الأصدقاء		
التسوق		
مطالعة الجرائد والمجلات		
مجموع الوقت الضائع		المجموع:

بعد أن تنظر ملياً وبعين فاحصة إلى مجموع الأوقات التي تهدرها ومناطق إهدارها... ستكتشف أن هناك أوقات كثيرة تضيع منك، فعن ساعات النوم مثلاً: كثيرٌ هم الذين يهدرون وقتاً كبيراً في النوم، إن الأطباء والمختصين قد اتفقوا على النسبة الصحية من النوم يومياً من 6 إلى 8 ساعات، ربما كانت هي النسبة الصحية لكن ما أراه أن الناس يختلفون في هذا فبعضهم تكفيه 6 ساعات والآخر 5 ساعات... ليس شرطاً... المهم أن تشعر بالعافية والحيوية في اليوم التالي... ما أريد أن أصل إليه هو أن كثيراً منا يضيع وقته في ساعات نوم زائدة عن حاجته.

ماذا عنك؟ هل تظن أنك تأخذ القدر المناسب لك من النوم، أو تزيد على هذا؟! وإذا كنت كذلك... ماذا لو اقتطعت من فترة النوم هذه ساعة أو نصف ساعة... لكي تستفيد منها في برنامجك..؟!!! فكر بهذا.

وعن مشاهدة التلفاز... هذا المربع الصغير بألوانه الجذابة وصوره المتحركة والمسموعة يأسر ألباب الكثيرين ويستغرق جزءاً كبيراً من الأوقات... إن متوسط مشاهدة الشخص العربي للتلفاز 4 ساعات يومياً حسب آخر إحصائية أجريت... إنها منطقة خسارة كبيرة للوقت... ولكنها ستكون مربحة لو حوّلناها إلى مهارات نستفيد منها.

وقس على ذلك عالم الإنترنت ومحادثات الهواتف التي لا طائل منها... إنيّ أنصحك بهذا الجدول لحفظ وقتك... ومعرفة ما تضيعه من الأوقات... ابدأ من الآن... حتى تكون النتيجة أقرب... إيّاك والتأجيل...

إذا عزمت فتوكّل

بعضهم إذا قرر الحمية، يقول: الأسبوع القادم سأبدأ، الشهر القادم، بعدما أنتهي من هذا السفر، بعد أن تنتهي العطلة وفي النهاية يدخل في دوامة من التسويف التي لن تقدم في الموضوع شيئاً، إن هؤلاء غالباً ما يؤجلون كل أمور حياتهم، وليس فقط الحمية، إنك إن أردت التقدم وعدو النجاح فعليك أن تكسر دوامة التأجيل من حياتك، إنّ «سوف» هي عدو التقدم والنجاح في كل شيء...

ما الذي يجعلك تؤجل؟ هل هو الكسل؟ أو التكاسل؟ سمّه ما شئت، ما أعنيه ليس الكسل بمعنى أنك تبقى جالساً طول الوقت، بل أعني الكسل في الطموح وحب التغيير للأفضل، أنت تعلم أن طريقة أكلك تحتاج لأن تتغير، لكنك لا تبذل جهداً في هذا السبيل، وتضع الأمور جانباً باستمرار معتمداً الطريق الأسهل.



إن ما ينتج عن التأجيل هو مشاعر الغضب وعقدة الذنب، ولوم النفس...
لا بد وأنك قد سئمت هذا الوضع وهذا الشعور، لابد أن تفعل شيئاً فقط اعزم على الأمر... وإذا عزمت فامضِ، باشر إدارة وقتك وارسم جدولك باتخاذ خطوات صغيرة ولكنها ثابتة ومصوّبة نحو الهدف، تمتع بالسعادة في كل خطوة تخطوها، ضع لائحة بالأمور التي تحتاجها كي تستمر في التزامك بحميتك...

كأن تنضم إلى نادٍ رياضي، أو تخبر أحد الأصدقاء المحبين ليقوم بمراقبتك وتشجيعك، وتملأ مطبخك بالطعام الصحي، وتضع لائحة بالطعام الذي سيدخل البيت «فقط الطعام الصحي»

أحط نفسك بالناجحين وتقرّب منهم في هذه الفترة، فستبدأ بالاقتداء بسلوكهم... بحبهم للالتزام، بتصرفاتهم وإدارتهم لأوقاتهم واستفادتهم منها... سينتقل إليك حماسهم حتماً.

ربما يكون الخوف هو المشكلة

وإذا لم يكن الكسل مشكلتك، فهل بإمكاني أن أخمِّن أنّه الخوف؟ بعض الناس يخافون من التغيير لأن التغيير في الحمية سيشمل المظهر الخارجي والعادات اليومية، والعلاقات الاجتماعية هل أنت خائف من هذا؟ في الواقع... إنّ التغيير حقيقةً سيأخذك من وضعٍ تعوّدت عليه إلى وضعٍ لم تعهده، سيأخذك من وضعك الأساسي المريح إلى وضع تجهل معظمه، ومن الطبيعي أن يرهب الإنسان ما يجهله، ستعيش خارج وضعك الأساسي الذي تعوّدت عليه، لكن ليس هذا سبباً للتقاعس والتراجع، عليك أن تؤمن بهذه الحقيقة وتسلِّم بها...

- الكسول الخامل، هو المتعب الحزين حقيقة، أما العامل المجد فهو الذي عرف كيف يعيش، وعرف كيف يسعد.
- اشغل نفسك دائماً: يجب أن تحاول بوعي وإرادة، استخدام المزيد من إمكاناتك، سوف تسعد أكثر إن شغلت نفسك بعمل أشياء بديعة، فالكسل ينمي الاكتئاب.
- السمنة غفلة، والبطنة تذهب الفطنة، وكثرة النوم إخفاق.

د.عارض القرني

إن كنت حقاً تريد اللحاق بركب الناجحين الذين قرأت إنجازاتهم.

ابدأ إذاً، شيئاً فشيئاً، المهم أن تبدأ، وسجّل كل خطواتك الناجحة، حدّث نفسك بإيجابية، عليك أن تبتعد عن الأشخاص الذين ينتقدون رغبتك في التغيير فالمهم هو تحسين جسمك. ستصبح ذا مناعة قوية وثقة بنفسك عالية... انظر ما الذي ستخسره إذا فقدت وزنك، إنّك لن تخسر شيئاً أبداً... بل على العكس سوف تربح أشياء كثيرة ومنها صحتك ورشاقتك .. أناقتك...

فالمظهر الخارجي سيتحسّن إلى الشكل الأجمل، المحبب إلى نفسك والأنيق الذي يحبه الناس...

وبالنسبة لغذائك... فسوف تتعوّد على الغذاء الصحي الخفيف «الفواكه - الخضار - الأطعمة قليلة الدسم» وكلّها تزيد من مناعتك.

وعلى صعيد الرياضة، فتصبح لديك عادة المشي، سيحسدك الناس عليها.. إنّها نعمةٌ من الله إن تعوّدت عليها... تُزيل بها الكآبة وتسعد بها نفسك وتتفكر في ملكوت الله، وتخسر الوزن أو تحافظ عليه بعد خسارته.

وعلى مستوى العلاقات الاجتماعية: سوف ينظر إليك الناس بعين الإكبار والإعجاب، بأنك استطعت أن تفعل شيئاً هو غاية التحدّي للنفس...

وعلى صعيد تطور الذات: سوف تزيد ثقتك بنفسك وحبك لها... سوف تنطلق في نجاحاتك في مجالات الحياة الأخرى... إنّك تملك نفساً طموحة... تحب التّحدّي وتقبله وتفوز به...

والكثير الكثير مما ستربحه... إن المسألة ليست فقدان وزن فقط صدِّقني... لقد استمعت إلى تجارب الكثيرين حين يزورون العيادة وقد أنقصوا أوزانهم... إنهم يأتون إليّ أناساً آخرين غير الذين رأيتهم أوّل مرّة... يأتون وهم في غاية السعادة والثقة... وينطلقون في التحدُّث عن مشاعرهم وعن الحياة الجديدة التي يعيشونها...



انتبه لخطر الذين من حولك

تأتيني بعضهن فتشتكي: أنّها حين تبدأ في الحمية، تبدأ بعض الصديقات بلومها والتثبيط من عزمها...

«لقد عملتُ هذه الحمية قبلك ولم تنفع!! فقط ستتعبين نفسك دون فائدة!
أنا متأكدة أنك سوف ترجعين مثلما كنت، لا تتعبي نفسك، أقول لك من الآن، أن لا فائدة..»

أو حينما تزور إحدى القريبات تُقدّم لها الفطائر والمعجنات والحلويات، وعندما تخبرها أنّها على حمية ولن تأكل كثيراً، تبدأ في إغرائها والتوسل إليها بالاستمرار في الأكل... وإن لم تنفع هذه الطريقة... تبدأ في التثبيط من عزمها.

ماذا ستسفيدين من هذه الحمية؟! كثيرات اتبعن الحمية ورجعت أوزانهن... تحرمين فقط نفسك وفي النهاية لاشيء! وقس على هذا الكثير... والأهل أدهى وأمر...

وكذلك بالنسبة للرّجال... حين يخرجون لأماكن تجمعهم وتكون هناك الولائم الدسمة، تقريباً كل ليلة وإن لم يكن ففي كل أسبوع... وهؤلاء إن لم ينضم إليهم الفرد مشقوه بكلمات السُّخرية، وأنك بعد أن صرت إلى هذا الحال... تريد أن تحسّن من شكلك!!. ويبدؤون بسرد القصص العجيبة وربّما المختلقة عن أشخاصٍ حاولوا بلوغ الوزن الصّحي، إلاّ أنّهم فشلوا في ذلك!

إن هؤلاء من الأهل والأصدقاء والأشخاص المقرّبين يتدخلون في بعض الأحيان فيمنعون الشخص من إحداث التغيير الذي يطلبه ويتمناه في حياته، لقد سبق وأن تكلّمنا عن فشل الشخص في الحمية وإلقائه اللوم على الآخرين، وهنا مشكلة أخرى يجب عليك تجنبها: وهي أن لا تسمح لهم بأن يملوا عليك حياتك وخياراتك أو أن يتدخّلوا في شؤونك. اعلم... أنّه بإمكان المحبين أن يُحدثوا التخريب في حياتك، سواء كانوا واعين لما يفعلونه أو غير واعين! فيعمد أحدهم إلى إلقاء الكلمات الساخرة والمنقصة للجهود أو يحاول التدخل في كل صغيرة وكبيرة، ويبدأ بملاحظات سلبية عند لقائك، أو بعض أفراد العائلة يتصرّف بغضب وضجر عندما تطلب تغيير نوع الطعام أو عدم جلب الطعام غير الصحي والأكلات السريعة من الخارج، أو عندما تريد الانضمام إلى نادٍ رياضي أو حتّى منح الوقت الكافي لممارسة المشي.



ربّما كان السبب في تلك الأساليب والمعاندات هو الغيرة من الأصدقاء... حيث لا يريدون لك أن تظهر بمظهر أفضل منهم، أو ربّما لا يتمتعون بإرادة صلبة مثلك، وقوة على الاحتمال والالتزام بالتعهدات التي قطعتها على نفسك، فهم يحسدونك على تصميمك، ويعمدون إلى الضّرب في عزيمتك...

أو ربّما هم يفعلون ذلك... لأن عزمك على التغيير ومُضيّك في هذا... سوف يدفعهم هم أيضاً إلى النظر في وضعهم وإكراههم على أن يحذوا حذوك ويقتدوا بك وهم يكرهون هذا... بل لأنهم ربّما لا يجدون العزم والقوة التي يرونها فيك...

وبالنسبة للأسباب التي تدفع الأهل إلى الوقوف ضدك هو: اعتقاداتهم الخاطئة تجاه الأكل وأنه كلما أكلت أكثر، فأنت تتمتّع بصحة أكبر...

وكلّما أقبلت على الأكل أكثر فأنت صحيحٌ سليم، لأن المريض فقط هو الذي لا يشتهي الطعام ولا يأكل!! وكلّما كان جسمك ضخماً وسددت أكبر قدر من الهواء، فأنت القوي صاحب الجسم المتعافي..!!

إنّهم يعتقدون أنّه كلّما كان الوجه مستديراً كان الشخص أجمل «وطبعاً الجسم أيضاً كذلك».

إذاً، فما العمل؟!



تحدّثت في الموضوع السابق أنه لابد من الجلوس مع الأشخاص المقرّبين وإقناعهم بالأفكار السليمة، وأن هذه أفكار ومعتقدات خاطئة.

لابد من إفهامهم طريقة الأكل الصحي وكيفيته وما هو الطعام المتزن... وغير ذلك... حتى يدْخُلوا معك ويشاركوك جهودك ويدعموك بها... ثم إذا رأيت أنهم بعد هذا لا يستجيبون لك ومازالوا يحاولون إفشال جهودك التي تبذلها للتخلص من وزنك وتحقيق المناعة القوية التي تحلم بها... فعليك أن تغير نمط علاقتك بهم، وأفضل اقتراح هو أن تشركهم معك في مسيرتك، وتجعلهم يهتمون أيضاً بأنفسهم، وإن لم تُجْدِ هذه الطريقة أيضاً نفعاً... فاجتنبهم ولو فترة الحمية فقط...

القدرة على التخلص من الوزن الزائد يدل على الشخصية القوية المؤثرة

في نهاية هذا الفصل وبعد أن ذكرنا صفات عدة يجب أن يتحلّى بها من أراد إنقاص وزنه... مثل الصَّبر والقدرة على الإقناع، والعزم والتصميم، والصدق والصراحة، الحفاظ على الوقت، عدم لوم الآخرين وتحُّمل المسؤولية كاملة، الاعتماد على النفس، عدم السماح للآخرين بالتدخل في أهدافك، القدرة على ضبط النفس والترتيب، القدرة على التأثير على من حولك، الجد والاجتهاد وغير ذلك من الصفات...

ظهر لي بعد أن تمعنت في تلك الصفات أنَّها تتشابه شبهاً كبيراً مع التعريف الذي ذكره علماء النفس للشخصية القوية المؤثرة، أو أن الشخص يتمتع بأغلب الصفات المميزة للشخصية القوية المؤثرة... وفيما يلي نص التعريف:

الشخصية القوية المؤثرة

تلك الشخصية التي تملك القدرة على الاستمرار في تطبيق أي قرار صائب بعد أن تزول منها الإثارة والحماس اللذان يتولدان في داخلها أثناء اتخاذ القرار.

تلك الشخصية التي تقدم على اتخاذ تصرفاتها وتنفيذ قراراتها بوعي دون غفلة عن العناصر التي يمكن أن تستجد بالموقف، فإذا استجدّت عناصر تستلزم تغيير الخطط التي سبق وضعها، فإن الشخصية القوية المؤثرة لا تغمض عينيها عن الجديد في الموقف، بل تأخذ في تعديل ما سبق التخطيط له لإكمال تنفيذه وذلك بإتقان تام.

تستطيع هذه الشخصية أن تبرهن بجدارة على صحة موقفها الذي اتخذته واضعةً في اعتبارها عقلية من تتعامل معهم واتجاهاتهم العامة.

هذه هي صفات الشخصية القوية المؤثرة... وأظنك لاحظت معي هذا الشبه.. ألا ترغب أن تكون أنت أيضاً صاحب هذه الشخصية... ما الذي يمنعك؟!

هو فقط قرار عن عزم وتصميم وقوة داخلية محرِّكة ثم امضِ.

لا يوجد مستحيل، فقط يوجد شيء صعب حينها تبرز الشخصيات.

إذا قررت فاكتب تعهدك إذاً واقبل التحدّي.

- لن تسعد بالنوم ولا بالأكل ولا بالشرب ولا بالنكاح، وإنَّما تسعد بالعمل، وهو الذي أوجد للعظماء مكاناً تحت الشمس.
- لُمْ نفسك على التقصير، ولا تلم أحداً، فإن عندك من العيوب ما يملأ الوقت إصلاحه.
- احتفظ بمذكرة في جيبك، ترتب لك أعمالك، وتنظم أوقاتك، وتذكِّرك بمواعيدك وتكتب بها ملاحظاتك.

د.عايض القرني







إقرار وتعهد



أنا أتعهد على نفسي بموجب هذا العقد أن ألتزم بكل ما سأقرؤه في هذا الكتاب من طعام خفيف ومناسب لصحتي... ومن اتباع لبرنامج الرياضة الذي سأجدوله لنفسي.

كما وأتعهد بأن أضع هذا الهدف نصب عيني، وأن لا أتهاون في العمل به، كما وأنني سأعمل بالاستراتيجيات النفسية والاجتماعية التي عرفتها وسأطبقها في حياتي، مع أهلي، وأصدقائي أتعهد بكل ما ذكرته وسأبدأ الآن.

التاريخ:

التوقيع:



الفصل الثاني

المجموعات الغذائية

ما هي المجموعات الغذائية «Food groups»:



أحببت في بداية هذا الفصل أن أعرِّفك عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة بالمجموعات الغذائية الأربعة وأهميتها في بناء وصحة الجسم... كما وأن هذه المجموعات مهمة في الحفاظ على كتلة الجسم أثناء الحمية إذا تم تناول المقادير اللازمة من كل مجموعة في كل وجبة.

يجب أن تحتوي وجباتك على جميع المجموعات الغذائية، وسأوضح لك في الفصول المقبلة، المقادير اللازمة منها بالصُّور التوضيحية إن شاء الله.

أولاً

الكربوهيدرات «CHO»:

تعريفها

هي مصدر أساسي لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية وكل غرام واحد من المواد الكربوهيدراتية يعطي 4 سعر حراري..

أي مثلاً: لو وجدنا مكتوباً على منتج غذائي:

الطاقة: ــــ
الدهون: ــــ
الكربوهيدرات: 7 غرام
البروتين: ــــ
فيتامين: ــــ

أي أنها تعطي:

الكربوهيدرات 7 غرام = 7غرام × 4 س.ح = 28س.ح فقط من الكربوهيدرات وهكذا نحسب لكل منتج غذائي... لكن غالباً ما نحسب «الطاقة عامة» لنعرف عدد السعرات الحرارية في كل منتج هذا الحساب مهم حين نريد أن نلتزم بحمية أو عدد سعرات حرارية معين خلال اليوم...



إن تناولك للكربوهيدرات مهم جداً ولا يجب عليك التقليل من الحد اللازم منها بأي حال من الأحوال إذ إنها:

1 تعطيك 40 إلى 50 بالمئة من الطاقة اللازمة لجميع متطلبات حياتك اليومية من التفكير والحركة والرياضة وغيرها.

2 كذلك لكي لا تتسبب في فقد أو ضمور عضلاتك الحارقة للدهون «التمثيل الغذائي»... إذ إن الكربوهيدرات هي التي تزودك بالوقود اللازم للحفاظ على كتلة هذه العضلات... وفي حال اتبعت الحميات الأقل كربوهيدرات سوف تصاب عضلاتك بالضعف وتقل طاقتك وبالتالي تحرُّكك، كل ذلك سيجعل جسمك يفكك أنسجة عضلاتك الحارقة للدهون، مما يتسبب في حرق سعرات حرارية أقل.

3 الأطعمة الكربوهيدراتية أيضاً تساعد في إتمام عملية الهضم، إذ إنَّها تحتوي في مكوناتها على مادة الألياف والبكتين «الكربوهيدرات المركبة» وهذه تساعد على إبطاء عملية الهضم، فتعطي معدتك إرشادات للمخ بالتوقف عن الأكل، مما يجعلك تشعر بالشبع بتناول كمية قليلة من الطعام.

4 كما وأن هذه المواد أيضاً تحرِّك الطعام أو بقايا الفضلات في الأمعاء (الكربوهيدرات المركبة)، فتمنع حدوث الإمساك الذي يعاني منه الكثيرون بسبب زيادة الوزن واختيار أغذيةٍ غير صحية.

أقسام الكربوهيدرات

تنقسم الكربوهيدرات إلى قسمين رئيسين

- الكربوهيدرات البسيطة
- الكربوهيدرات المركبة



عليك أن تنتبه وتركز لتعرف ميزة كل قسم وما يخصك تجاه الحمية... فلنبدأ أوّلاً: بالكربوهيدرات المركبة لأنَّها هي الأفضل، وأغلب الأطعمة أثناء الحمية ستكون من هذا القسم من الكربوهيدرات.

توجد في كافة أنواع الحبوب:

مثل الخبز المصنوع من القمح الكامل بنسبة 100 ٪ أو الخبز المصنوع من النخالة، كذلك الأرز البني وهذا أيضاً مناسب جداً أثناء الحمية وبديل جيد عن الأرز الأبيض، ويطلب من المطاحن أو مصانع الحبوب، كذلك الشوفان، وحبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل: كورن فلكس القمح وغيره...

ومن بين الأطعمة أيضاً التي تحتوي على كربوهيدرات مركبة غنية بالألياف نذكر: الشعير- البطاطا- البطاطا الحلوة- التفاح - الجزر- البرقوق.

إنني أجزم لك أنك إذا قمت بالالتزام بتناول هذه الأغذية سوف تقلل السعرات الحرارية المأخوذة على مدار اليوم وفي نفس الوقت سوف ينقص وزنك شيئاً فشيئاً وسترى النتيجة بنفسك..

إن هذه الحبوب الكاملة، لا تزال تحتفظ بقشرتها الخارجية.. هذه القشرة التي تحتوي على الألياف التي تساعد في إبطاء عملية الهضم، فتساعدك بالتالي على الشعور بالشبع والتوقف عن الأكل.

إنه كلما زاد بطء عملية الهضم، زاد بطء تحوله إلى سكر في دمك، وزاد بالتالي عمله كوقود لازم لك خلال ساعات يومك، عندما تتناول الكربوهيدرات الكاملة في كل وجبة رئيسية، سيظل جسمك يتلقىَ كميات منتظمة وقليلة من السكر، وبذلك يظل جسمك يستخدم الدهون كمصدر رئيسي للحصول على الطاقة.

لأنه إذا ارتفعت كمية السكر في الدم، فسيستعمله الجسم كطاقة أصلية ولن يستعمل الدهون إلا إن احتاجها.

إن بعض الناس يعتقد أن البطاطس تزيد الوزن عامةً، سواء كانت مسلوقة أو مشوية أو مقلية، وفي الحقيقة إنها ليست كذلك، إن حبة البطاطس المتوسطة تحتوى فقط على (100 س.ح)، لكن الذي يزيد من سعراتها الحرارية هو الإضافات التي نضيفها عليها.. كالمايونيز أو الزبدة أو الكريمة وغيرها.. وأيضاً القلي الذي يرفع سعراتها إلى (250 س.ح) أحياناً.. فأفضل طريقة إذاً للاستمتاع بها هو: شويها أو سلقها.

إنّك لا تريد أن يحدث هذا في جسمك لكن هذا ما يحصل فعلاً في النوع الثاني من الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات البسيطة: أين توجد:

توجد في الأرز الأبيض.. وهو الشائع الذي نستخدمه دائماً في وجباتنا... كذلك في الخبز الأبيض المصنوع من حبوب القمح بعد إزالة القشرة الخارجية عنها.. وأنواع الكعك والفطائر المصنوعة أيضاً من الحبوب المكررة «أي مزالة القشرة».

لعلك تتساءل: ما الهدف من إزالة القشرة الخارجية من الحبوب مادام أن لها هذه الفائدة الكبرى؟

أجيبك

لجعلها أكثر ربحية لأن مدة صلاحيتها سوف تطول، وكذلك لجعلها أسهل في الطهي وذات مذاق طيب لذلك تقوم مصانع الحبوب أو الأغذية بذلك، وجسمك يقوم بامتصاصها أسرع من الكربوهيدرات المركبة لأنه لا قشور تبطئ الهضم ويرتفع بذلك السكر.

وطبعاً بما أنه أغلب فترات الناس اليوم فترات استرخاء وعدم حركة، يقوم البنكرياس بالإفراط في إفراز الأنسولين لتحويل هذا السكر إلى طاقة عضلية، وإلى دهون، وهذا يعني أن هذه الكربوهيدرات البسيطة التي نتناولها شبه يومياً سوف ينتهي بها المطاف إلى ترسبات دهنية في الجسم.

وبما أننا نعيش أيضاً في هذه البشرية الحديثة، فنحن لا نتعرَّض لفترات نقص في الغذاء، فهذا يعني أن هذه الترسبات لن تُستخدم أبداً وستظل متمركزة في مكانها... البطن والأكتاف والمؤخرة والأوراك...

ولتعرف كمية الألياف الموجودة في أي منتج غذائي، تفحص ملصق المحتويات الغذائية، فإذا كانت الألياف 3 غرام أو أكثر فهذا يعني أنها تميل إلى الكربوهيدرات المركبة، وبإمكانك أن تضمها لحميتك الغذائية.



كما سبق وقلت لك إنّه ليس هناك طعام محرّم في حميتنا هذه... لكن ما أطلبه منك هو أن يكون تناولك للكربوهيدرات المركبة أكثر من البسيطة.

لماذا هذا الاهتمام بالكربوهيدرات... لماذا يتوجب علي تناول الكربوهيدرات؟!

لأنّها تمدك بالطاقة التي تجعلك قادراً على القيام بعملك وحصتك الرياضية، لأنك لو كنت خاملاً فلن تقوم بالحركة التي ستحرق السعرات الحرارية من جسمك.

إنك عند تناولك الكربوهيدرات، يتحد كل غرام منها مع 3 غرام من الماء داخل جسمك، هذا يعني أنك إذا اتبعت حمية قليلة الكربوهيدرات سيؤدي هذا إلى نقص كبير في نسبة الماء، وهذا بالطبع يؤدي إلى خلل في توازن السوائل في جسمك وأمراض هضمية لا تحبها كالإمساك مثلاً.

وبما أن طاقة الكربوهيدرات تختزن في العضلات، فإن الحد منها سيؤدي إلى نقص في وزن العضلات وبالتالي نقص في الحرق الغذائي.

Nutrition Facts
Serving Size 1 potato (148g/5.3oz)

Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 620mg	18%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 45%
Calcium 2%	Iron 6%
Thiamin 8%	Riboflavin 2%
Niacin 8%	Vitamin B_6 10%
Folate 6%	Phosphorous 6%
Zinc 2%	Magnesium 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

هل اقتنعت الآن بفائدة هذه المجموعة الغذائية في طعامك... وأن طعامك لا بد أن يحتوي عليها... ؟!



ثانياً

الدهون «Fat»

تعريفها

الدهون عبارة عن مصدر مكثف للطاقة الحرارية حيث إن كل غرام واحد منها يعطي 9 سعرات حرارية، أي ضعف ما يعطيه غرام واحد من الكربوهيدرات أو البروتينات...

«هذا يشير إلى أن تناول كميات كبيرة منه سوف يزيد من السعرات الحرارية الداخلة للجسم».

وتوجد الدُّهون في الجسم كمادة تخزينية للطاقة الحرارية من أجل استعمالها عند الحاجة «الجوع أو المرض الشديد»، أي أنه عند استهلاك كمية من الطعام تفوق ما يحتاجه الجسم، فإن هذه الزيادة تخزن على شكل دهون لتصبح مصدراً احتياطياً للطاقة، لذا فإن الإكثار من تناول الدهون يساهم في حدوث السمنة.

أما عندما يكون الاستهلاك للطعام قليلاً «في حال الصيام أو الحمية أو المجاعة..» ولا تستطيع الكمية المستهلكة أن تؤمن الطاقة الضرورية للجسم، فإن ذلك يؤدي إلى تحرير الدهون المخزنة في الجسم لغرض سد العجز في الطاقة.

إن الدهون ضرورية ومهمة لأنها تحتوي على أحماض أمينية تخدم كمواد أولية لتصنيع العديد من الهرمونات وأغذية خلايا العضلات.

وما يهمنا هنا في برنامج حمية الثلاثة أشهر هو نوع من الدهون يعتبر صحّياً ومفيداً أثناء الحمية ألا وهو: الأحماض الدُّهنية الرئيسية «وغالباً ما تكون دهوناً نباتية»، تسمى أيضاً دهون الأوميجا وأفضلها أوميجا 3، ولها عدة فوائد:

1. ترفع دهون الأوميجا من عمليات التمثيل الغذائي أو الحرق الغذائي في جسمك، فتقوم بحرق المزيد من السعرات الحرارية طوال اليوم.
2. تحافظ على العضلات الحارقة للدهون في حالة صحية، وتساعد على كبح شهيتك، وتجعلك تشعر بالشبع بتناول طعام أقل.
3. هذه الدهون المفيدة تساعدك على إطلاق الدهون المختزنة في جسمك، حتى يتمكن من حرقها للحصول على الطاقة.

يُرسل الإنسولين إشاراتٍ إلى الجسم ليقوم بتخزين الدهون، ولكن (الجلوكاجون) يرسل إشاراتٍ إلى الجسم بحرقها، إن الحمية الغنية بدهون الأوميجا تقوم بخفض مستوى الإنسولين وترفع مستوى الجلوكاجون، وهكذا تقوم بزيادة حرق الدهون...

إن الحصول على خلايا جسمية سليمة وصحية، يعني تحسينك للممرات التي تقوم بنقل الأكسجين (الخلايا)، هذا الأكسجين هو أحد العناصر المهمة لحرق الدهون، كلّما حسّنت من حالة خلايا جسمك، كلّما حصلت على المزيد من الأكسجين، وكلّما كان من السهل لنسيج عضلاتك الحارقة للدهون أن يقوم بتحويل الدهون إلى طاقة.

تعرّف على مصادر هذه الدُّهون وحاول أن تضمها إلى قائمة أغذيتك المفضلة، إنّك لن تحصل على إنقاص الوزن فقط، بل على فائدة عامة لصحتك ولنضارة شبابك، هذه الدهون دائماً ما ننصح بها مرضى القلب والسكري أيضاً؛ لأنّها تساهم في خفض مستوى الكولسترول في الدم «الكولسترول مادة دهنية تترسّب في جدران الأوعية الدموية للقلب وتسبب الانسدادات الجزئية والكلية لها»





توجد في زيت الزيتون (أوميجا 3)..
وفي بذرة الكتان (أوميجا 6)

فول الصويا، الزيتون -عباد الشمس- السمسم - زيت الكانولا وفي بعض أنواع الأسماك كالسلمون وفي ثمار الأوفوكادو، وفي المكسرات «اللوز خاصّةً».

إن زيت الزيتون له فوائد جمة في زيادة الصّحة وخفظ مناعة الجسم، وأيضاً له فائدة أخرى، وهي زيادة حرق دهون الجسم يقول ﷺ: «كلوا الزّيت وادّهنوا به» كما وأن بذرة الكتان أيضاً مفيدة في زيادة حرق الدهون وتحسين الهضم، وسيأتي الشرح عنها مفصّلاً.



النوع الثاني من الدهون:

هو النوع الضار الذي ننصحك بالابتعاد عنه أو التقليل منه ما استطعت...

إن كنت تتطلّع بالفعل إلى معرفة هذه الأطعمة لتجنبها، فإنني سوف أعطيك سبباً آخر يجعلك مصمماً أكثر على الابتعاد عنها وهو:

أن هذه المواد تزيد الجذور الحرّة التي تهدد الجهاز المناعي بشكل مباشر، إنَّ هذه الجذور الحرّة هي التي تقف وراء مئات الآلاف من الخلايا النشطة «السرطانية» التي يفرزها الجسم يومياً، هذه الخلايا غير ضرورية، ونحن نكبل أجسامنا بها بلا داع لأنّها ترجع بدرجة كبيرة إلى نوعية الطعام الذي نتناوله، كلما تناولنا الأطعمة التي تحفز الخلايا الحرّة، كثر عدد خلايا السرطان التي ينتجها الجسم يومياً، وزاد العبء الملقى على الجهاز المناعي، فلقد حان الوقت الآن لتخلص جسمك منها.



الأطعمة التي تحفز الخلايا الحرّة، تزيد عدد خلايا السرطان التي ينتجها الجسم يومياً



الأطعمة التي تزيد الجذور الحرّة

الدهون المشبعة

والتي توجد بشكل أساسي في الدهون ذات الأصل الحيواني ومنها:

1 اللحوم: وخاصةً اللحوم الحمراء، اللحوم المشوية أو المدخنة أو المخللة، النقانق، وسواء كان اللحم قليل الدهون أو كثير الدهون «أي مزال الشحم»، فقد ثبت أن الإكثار منه فوق معدّل الاستهلاك الطبيعي يزيد فرصة الإصابة بالسرطان، إذ إن خطورته تكمن في محتواه البروتيني «بروتين حيواني» أما بالنسبة لشوي اللحوم فيزيد كميات إضافية من المواد المسرطنة لذا لا ينصح بكثرة الشواء.

إن إجمالي استهلاكك اليومي من اللحوم مجتمعة يجب أن لا يزيد عن «3.5 أوقية» في اليوم، أي ما يعادل تقريباً 100 غرام من اللحم. «حجمها تقريباً كحجم قبضة اليد».

2 منتجات الألبان: باستثناء المنتجات منزوعة الدسم، وكذلك جوز الهند وزيوت النخيل التي تحوي كميات كبيرة من الدهون المشبعة.

3 الزيوت النباتية: المهدرجة جزئياً، إن هذه الزيوت المصنعة تكثر في المسلى الصناعي، وتقريباً كل شكل من أشكال الأغذية المعدة في الفرن، والخبز المصنّع، والأغذية المصنّعة، ودهون السمن النباتي.

4 كل الأطعمة المقلية بما في ذلك الأسماك والمأكولات البحرية المقلية.



إذاً ما هو البديل لهذه الأطعمة الضَّارة؟

سوف أعطيك عدداً من النصائح لمساعدتك في استبدالها بطرق صحية وأطعمة خالية من الدهون:

1 أثناء الطهي: يمكنك أن تقلل كمية كبيرة من الدهون الداخلة في مقادير الطبخ... فمثلاً تستخدم الحليب منزوع الدسم بدل كامل الدسم... وزيت الذرة بدل زيت النخيل أو السمن والزبدة وهكذا كن صحياً في اختيارك.

2 أثناء التسوُّق: تجنب شراء الأطعمة الجاهزة مثل الأطعمة المصنّعة، أو المعالجة، أو المعلّبة، أو المغلفة، والتي تملأ رفوف السوبرماركت ومحلات بيع الأغذية.

استعض عن هذا بشراء الأطعمة الصحية المفيدة، فبدلاً من إنفاق مالك فيما يضرك، كن كيساً وعلى ضوء ما تعلمته في هذا الكتاب اختر ما يفيدك. إني أنصحك بالفاكهة الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والبذور أي نفس أنواع الأطعمة التي كان يتغذى عليها الإنسان لآلاف السنين قبل عصرنا هذا... إن أغلب ما يأكله الناس اليوم هو طعامٌ مليءٌ بالمواد الحافظة، وأستطيع أن أقول «طعام محنّط» مليء بالدهون والملح ليكون سريع التحضير ويزج به في البطون.

3 نصيحةٌ أخرى لك: هي تجنب شراء اللحوم والمعلبات وركز فقط على الأطعمة الطازجة وإن كان لابد من تناول اللحوم... فاختر بعناية قطع اللحم قليلة الدهون على أن لا يزيد استهلاكك اليومي منها عن 100 جم كما قلنا سابقاً.

4 لا تقم أبداً بقلي الطعام: إن القلي يسهم مساهمةً فاعلة في تحويل الطعام الصحّي إلى طعام مشبع بالدهون والزيوت المهدرجة وحتى الخضروات لا تحاول أبداً قليها «الكوسا- الباذنجان- البطاطا- الجزر...» إن كل ثمرة منها تمتص 3 ملاعق من الدهون... انظر إلى الكمية الهائلة التي سوف تحويها وجبتك جرّاء عملية القلي.

ليس هناك دليل قاطع يؤكد على أن المُحَليَات الصناعية قليلة السعرات الحرارية، ساعدت أي شخص على إنقاص وزنه، ولكن اجتمعت البحوث العلمية على وجود ضرر كامن بداخلها، مما يجعلني أنصح باستبعادها من برنامجك للحمية أو على الأقل تستخدمها لمدة شهرين فقط في بداية الحمية، وبالرغم من أن المحليات الصناعية مثل السكرين (sacchrin)، والأسبارتم (Aspartame) والسيكلمات (syclamates) وغيرها، تلقى إقبالاً عند معظم الناس، وبالأخص من يريدون خفض أوزانهم ومرضى السكري، إلاّ أنّها تحدث خللاً في وظائف الأعضاء عند بعض الناس، مسببة بذلك صداعاً أو ارتباكاً وظيفياً في الدورة الشهرية عند بعض السيدات، هذا بالإضافة إلى أن بعض الخبراء يعتقدون أن هذه المحليات الصناعية تهيىء الفرصة للإصابة بالسرطان وأن بها تأثيرات سامة على الجهاز العصبي، ولكي تتجنب ذلك، فإني أنصحك أن تتناول كميات بسيطة أو معتدلة من السكر العادي بدلاً من أية محليات صناعية.

نعم... أنا معك بأن الدهون «القلي» تعطي مذاقاً رائعاً في الأكل، لكن ما الفائدة إن كان هذا سيضر جسمك؟ ثم إن طريقة الطهي العادية أو بالبخار لو أضفنا لها متبلات ومقبلات، لكان طعمها أفضل.

- إن مذاق الأكل اللذيذ لا يتوقف على طريقة واحدة، إنك تستطيع أن تجعل من مذاق أي نوع من الأطعمة مذاقاً رائعاً وذلك بإضافة بعض التوابل والأعشاب الطبيعية.

جرب ذلك بإضافة الثوم، والبقدونس، والكزبرة، والريحان، وبعض الأعشاب الأخرى الطبيعية... امزج ذلك مع بعض البصل المطهو على البخار... إذا كنت تحب الأطعمة المتبلة، فجرب قليلاً من مزيج توابل الكاجون، جرب واكتشف الخلطة المناسبة لك... ومعظم الأطعمة يصبح لها مذاقاً رائعاً عندما تضيف إليها خليطاً بسيطاً من زيت الزيتون، وخل التفاح، والملح، والفلفل... خذ جزءاً من كل صنف من الزيت أو الخل ثم أضف إليه واحداً بعد الآخر، الملح، والفلفل، والتوابل لتتذوقه... اخلطه كلّه وتذوق.. ابتكر في طعامك... ستحب الطعام الذي تبتكره.

- قم بتزيين الطعام بإضافة بعض الأعشاب والتوابل أو الحمضيات ذات النكهة الممتعة.
- وبدل قلي الخضروات، قم بتعريضها للبخار بشكل سريع بقدر بسيط من الماء لئلا يفقد الطعام مذاقه ومواده الغذائية القيمة، ولكي تبتعد بنفسك عن القلي والدهون المضرة.

5 عند قلي أو تحمير الدجاج في المقلاة «إذا كنت مضطراً للقلي» استخدم مقلاة لا يلتصق بها الطعام حتى تحتاج فقط إلى قليل من الدهون وتعطي مذاقاً أفضل...

6 بدل قلي السمك: قم بابتكار نكهات ومقبلات مختلفة بتغطية السمك بالأعشاب الطازجة والتوابل والمكسرات الخفيفة.

7 أفضل أنواع السمك والتي تناسب الشوي هي الأسماك الغنية باللحم، كسمك السلمون، والهبوت، وسياف البحر، والتونة «إن أكل السمك مشوياً مرتين في الأسبوع يقلل من مستويات دهون الدم (الكولسترول)».

كيف أستطيع الاختيار الملائم بين نوعي الدهون، النافع والضار؟؟

الإجابة سهلة وبسيطة: فمثلاً إذا كنت تحب الحليب أو اللبن أو الجبن فخذ منزوع الدسم بدلاً من كامل الدسم... وأفضل طريقة هي التدرج في الاختيار، فالتزم أولاً بالحليب قليل الدسم ثم تدرَّج إلى الحليب منزوع الدسم وهكذا في بقية الأطعمة.



وإذا دخلت مطعماً مثلاً: فاطلب السمك أولاً إن أمكن، فإن لم يكن فالدجاج، وحاول ما استطعت الابتعاد عن اللحم الأحمر، ولتكن السلطات هي أول اختيارك.

وبدلاً من وضع السمن أو الزبدة على الفول والحمص أو الخبز، ضع بدلاً منه زيت الزيتون أو زيت بذرة الكتان... وهكذا... عوِّد نفسك كيف تختار غذاءً صحياً ومفيداً.





في برنامجنا للحمية في هذا الكتاب سيكون للخضروات والفواكه دور مهم فيه... ستقوم بزيادة معدّل تناولك للخضروات والفواكه وذلك من أجل فوائدها الصحية الجمّة، فحينما تكون الفاكهة ناضجة وطازجة، تكون بمثابة العنصر الجميل والمبهج في نظامك الغذائي،

ثالثا

الخضروات والفواكه «the fruit & beverages»

حيث إنها توفر الفيتامينات والمعادن والألياف والصبغيات التي يحتاجها الجسم، والتي تتميز بخصائص مقاومة للسرطان، كما يتوفر بها السكر الطبيعي «الفواكه» والذي لا يشكل خطراً على البنكرياس «مرض السكر» بنفس القدر الذي يشكله سكر المائدة «السكروز»، وبالنسبة للخضروات، فهي تتميز بانخفاض نسبة الدُّهنيات والسعرات الحرارية، كما أنّها غنية بالألياف وبالعناصر التي تساعدك على حماية الصحة، الخضروات والفواكه مصادر ممتازة للألياف مثلها مثل الحبوب الكاملة التي ذكرناها سابقاً..

تحافظ الألياف على انتظام الجهاز الهضمي.

وتخفض من نسبة الكوليسترول.

وتقلل من مخاطر إصابة القولون بالسرطان.

وتبطئ من امتصاص السكر في مجرى الدم.

الأطباء المتخصصون في مجال الصحة ينصحون بتناول 40 غراماً من الألياف في اليوم، والحقيقة أن ما يتناوله معظم الناس في اليوم لا يتجاوز 2غراماً من الألياف، وهذا يسبب مخاطر كثيرة، والطريقة المثالية لتتأكد أنك تحصل على الكمية الكافية من الألياف هو بكل بساطة تناولك المزيد من الخضروات والفواكه الطازجة، كذلك طبعاً المنتجات المصنّعة من الحبوب الكاملة، وحبوب الإفطار سواء التي تعد ساخنة أو تؤكل باردة، حاول أن تجعل هذه الحبوب الكاملة بديلاً للرز الأبيض خلال برنامج حمية الثلاثة أشهر، كما وأن الخضروات والفواكه تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات والمعادن، وتحتوي على الحديد والكالسيوم في أشكال يمكن للجسم امتصاصها والاستفادة منها أفضل وأحسن من المكملات الغذائية، فمثلاً بدلاً من أخذ أدوية لإمدادك بحمض الفوليك... تُمدُّك هي بمصدر كبير لهذا الحمض وهو نوع من فيتامينات ب، يقوم بتنظيم أيض البروتينات في الجسم ويوفر حماية واضحة ضد الأمراض المختلفة كانسدادات الشرايين الشائعة في هذا العصر.

كثيراً ما أصادف في عيادتي مرضى لا يحبون الخضروات والفواكه عامةً، ولكني أرجع السبب إلى طريقة تحضير وإعداد أو تقديم تلك الخضروات..



إن شكلها جميل بألوانها الجذابة المبهجة...

إن المفترض وهي بهذا الشكل أن تجذب الأنظار إليها وإلى استهلاكها، إن السِّر يكمن في طريقة التحضير كما قلت... قد ينتج عن التحضير غير الصحيح، تركيبات وألوان، أو مذاق غير فاتح للشهية، إنّ كتب الطبخ وبالذات التي تتخصص في وصفات السلطات المتنوعة وحساء الخضار المختلف يمكن أن تساعدكم في تنويع السلطات وأنواع الشوربات المختلفة فمثلاً: لا يجب عمل السلطة التقليدية كل يوم... بل مرّة سلطة خضراء، ومرّة سلطة متبلة، وكل مرّة أضف نكهة جديدة، فمثلاً: أضف زيت الزيتون، ومرّة بذرة الكتان، ومرّة خل التفاح، وأخرى الليمون وهكذا...

إن النفس من طبعها ملولة ولا يجب أن تدفعها إلى ذلك دفعاً، بل يجب التنويع وتعدد السلطات.

وبالنسبة للخضروات، إذا لم تحب تناولها وحدها، فيمكنك خلطها مع كميات مناسبة من الأرز البني، «تخلط في زبدية مع الخضار الجاهزة ثم تؤكل» أو مع البطاطس، «حبة متوسطة» أو الخبز، «نصف رغيف خبز أسمر مثلاً» أو مع الفاصوليا، أو الباميا... سوف تتعوّد على هذه الأطباق إن جعلتها هدفاً في حياتك اليومية، وسيصبح تحضيرها سهلاً وممتعاً بالنسبة لك، إن إضافة هذا النوع من الأطعمة إلى نظامك الغذائي سيحسن الهضم وينقص الوزن حتماً...

جميع الخضروات تحتوي على الماء، ولكن بعضها، كالخس والخيار والبراعم والبروكلي تعد غنية بشكل خاص بالماء، إن الماء الذي تحصل عليه من تناولك الخضروات سيقوم برفع مستويات الأكسجين، ويقوم الأكسجين بمساعدة عضلاتك على تحويل الدهون إلى طاقة، ونتيجةً لذلك، سيتم تعزيز مستوى عمليات الأيض بجسمك.

إن هذه الخضروات قد تكون شيئاً جديداً عليك، وربما أنك لم تقم بتجربتها من قبل... لكن بما أنك الآن عرفت فائدتها وأنها ذات فائدة غذائية كبيرة، وغير مكلفة، فأنا متأكدة أنك من اليوم ستقرر إضافتها إلى ما تقوم بطهيه من طعام في حميتك هذه... سوف تحبها وتحب ما تعود به من فائدة عليك ولن تستغني عنها أبداً ...

إنَّ إعداد أطباق شهية ومحببة إلى النفس من الخضروات يتطلَّب مهارة في الطبخ، وفي اختيار الأطباق الشهية، وهذا هو السبب الذي دفعني لأختار لك بعض وصفات الأطعمة المحتوية على الخضار، والتي هي مفيدة للصحة، ولمناعة الجسم، أتمنى أن تضمنها في وجباتك اليومية، سواءً الغداء، أو العشاء، وربمًا استطعت أنت أيضاً اكتشاف أطباق أشهى وأفضل...



وإذا لم تستطع أو لم تجد الوقت لغسل الخضار وتقطيعها فلا مانع أن تتناول الخضروات المجمَّدة، فهو أفضل من عدم تناولها على الإطلاق، واحرص على طلب الخضروات أيضاً عندما تتناول طعامك خارج المنزل «كأن يكون عشاء أو غداء عمل في الخارج أو أن تكون طالباً أو طالبة مغتربة دائماً ما تأكل خارج المنزل».

المهم، احرص كل الحرص على تضمين الخضار في وجباتك، ولا تجعل لنفسك أي مبرر لعدم تناولها... هذا إن كنت تريد إنقاص وزنك حقاً والوصول بجسمك إلى المناعة القوية...

في آخر الكتاب ستجد وصفات لوجبات صحية منخفضة السعرات الحرارية، هذه الوصفات اخترتها من كتاب (8 أسابيع للوصول إلى صحة مثالية) للدكتور أندرو ويل (رائد الطب البديل)، وهي وصفات رائعة لإنقاص الوزن وللصحَّة أيضاً.. أتمنى أن تعجبك وتستفيد منها أيضاً...

هذه المجموعة أيضاً لها أهميتها في الصحة السليمة إذ إن البروتين هو المادة الأساسية للجسم، يوجد في ثلاثة أرباع أنسجة الجسم، فهو موجود في العضلات والأعضاء والأجسام المضادة، والهرمونات والأنزيمات.

رابعاً
البروتينـــات

وينقسم البروتين إلى قسمين:

بروتين حيواني: ويكون في: اللحم الأحمر، الدجاج، السمك، البيض ومنتجات الألبان عامةً.

بروتين نباتي: وهذا يوجد عامةً في البقوليات: كالعدس، والفول، والفاصوليا، واللوبيا وغيره من البقوليات.

فائدته:

أولاً: لقد علمت أن البروتين يدخل في تكوين عضلاتك، وعضلات الجسم هي بمثابة الفرن الحارق للدهون، فإذا اهتممت بتناول البروتين بالقدر المطلوب لا تزيد عليه أو تنقص، فسيظل بناء كتلتك العضلية متكاملاً قوياً، وبذلك ستعزز من عملية الحرق الغذائي في جسمك.

ثانياً: إضافة إلى أنه مهم لعضلاتك، فالبروتين أيضاً جزء من شعرك، وبشرتك، وأظافرك، وبتناولك للبروتين «أي حمية متوازنة المجموعات الغذائية» ستحافظ على شعرك بعدم تساقطه وضعفه، وتكون أظافرك أقوى وبشرتك أكثر صفاءً.

ولتناول الأطعمة البروتينية التي تحتوي على أقل نسب دهون حيوانية عليك بهذه الأطعمة مثل السمك، البيض، لحوم الدواجن البيضاء، «تجنب الحمراء قدر ما استطعت»، الزبادي والحليب منزوع الدسم.

دع تناول الطعام يكون حدثا هاماً في يومك، واجعل المناسبة تشبعك، ليس جسدياً فقط، بل نفسياً أيضاً. لا تتناول الطعام بمفردك بل اجلس على المائدة مع شخص يمكنك التحدث معه براحة، وإذا كنت ملزماً بتناول الطعام بمفردك، فاجعل الأمر مركز اهتمامك، وحتى لو طلبت وجبة جاهزة، ضع الطعام في صحون حقيقية واستعمل ملاعق وشوكاً وسكاكين مما يتوفر في البيت.

استخدم صوان طاولة (شرشف طاولة) جميل، وضع وردة أو أشعل شمعة على المائدة، ولن تصدِّق أن تناول الطعام، ولو كان طعاماً بسيطاً، .. يصبح مفرطاً.

بوب غريف
كتاب (ثورة التنحيف الكامل)

هذا بالنسبة للبروتين من المصادر الحيوانية، أما بالنسبة للمصادر النباتية والتي يفضل الإكثار منها أكثر المصادر الحيوانية: (البقوليات بأنواعها «الفول- الفاصوليا- العدس- الفول السوداني..»).

وإذا وجدت نفسك مضطراً لتناول اللحوم الحمراء «عالية الدهون» فلا بأس إذا أخذت قطعة من اللحم تحتوي على أقل قدر ممكن من الشحم.

وفي نهاية الحديث عن البروتينات أحب أن أنوّه إلى أن الحميات القائمة في أغلبها على البيض واللحوم والتي تقل فيها الكربوهيدرات والفواكه والخضار مضِرّه جداً بالجسم، إذ إنه عند تناول الكثير من البروتينات، يبدأ جسمك بحرق البروتين للحصول على الطاقة، والبروتين يعد مصدراً غير نقي للطاقة لأنه يحتوي على النيتروجين، وبدلاً من إنتاج الماء وثاني أكسيد الكربون كما هو في الكربوهيدرات يبدأ الجسم بإطلاق مواد ثانوية سامة، أكثرها يتخلص منه الجسم عن طريق البول خصوصاً مادة النيتروجين، مما يجعل هذه الحميات عالية البروتين تضر بالكليتين... ويرجع فقد الوزن باتباع هذه الحميات إلى فقد الماء والفضلات أكثر من الدهون.

خامساً
الماء

الماء ضروري جداً للحياة... وبدونه لا يمكن أن يعيش كائنٌ حي... هذا يعرفه كلنا ونعلمه جيداً... لكن للأسف كثيرون منا يهملون شرب الماء، إن الجسم محتاج لكميات كبيرة من الماء لإتمام العمليات الحيوية الفيسيولوجية بداخله، بما في ذلك عملية التمثيل الغذائي أي حرق الدهون، كما ذكرنا سابقاً، إن خلايا الجسم محتاجة إلى كمية كبيرة من الأكسجين لإتمام العمليات الغذائية، وإتمام الحرق الغذائي، وهذا الأكسجين لا ينتقل ولا يتوفر إلاّ بوجود جسم مرتو بالماء... عندما يفقد جسمك الماء لا تصاب بالعطش فقط بل أيضاً «بالجوع الخادع» فرغم أنك فعلاً بحاجة للماء إلاّ أن هذا يقودك للبحث عن الطعام.

هل تعلم أنّ الماء يقلل شهيتك للأكل، نعم... إنه كذلك فعلاً، فإنك إذا أحسست بنوبة الطعام قبل أن يأتي موعد الأكل وقمت بشرب الماء فإن هذه النوبة ستتوقف... وسوف لن تتناول المزيد من الطعام.. نعم إنه بهذه السهولة.. فقط اهتم وركز على شرب الماء.

ربمًا ترى أن 8 أكواب يومياً كثيرة... لكنك إذا وزعتها قبل الوجبات وبين الوجبات ستراها أقل... قبل الإفطار اشرب كوبين من الماء، وقبل الغداء وكذلك العشاء.. يظل كوبان اشربهما بين الوجبات أو عند نوبات اشتهاء الطعام.

إن حوالي 60-70 ٪ من جسمك ماء... فهو مادة الحياة.

- الماء يحافظ على عمل وظائف الجسم عامة بصورة طبيعية تامة.
- ويحافظ أيضاً على بشرتك ممتلئة وصحية.
- كما أنه يساعد جهازك الهضمي لدفع الفضلات خارج الجسم.
- الماء هو الأمل المنقذ في نوبات اشتهاء الطعام أو عند عادة ارتشاف العصير أو النسكافيه في الحفلات والمناسبات بدلاً من هذا... خذ كوباً من الماء وارتشف منه بين الفينة والأخرى... إن هذا يسكت نوبات الجوع الخادع الذي تحس به في غير وقت الوجبات.

يجب أن تشرب كميةً وافرةً من الماء أثناء قيامك بالحمية

لأنّه إذا فقد جسمك الماء... فستشعر بالتعب لأن قلبك يكون مشغولاً بصعوبة نقل دمك الكثيف القليل الماء إلى أنحاء الجسم، سوف يستهلك أوكسجيناً أكثر وبذلك سوف تقل نسبة الأكسجين في الخلايا.. ونحن قلنا سابقاً إن نسبة الأكسجين يجب أن تزيد في الخلايا لأنها إذا نقصت سوف يقل معدّل الحرق الغذائي في الجسم.

لا تستكثر كمية الماء التي تشربها... صحيحٌ أن عدد مرات رحلاتك للحمام سوف يزيد، لكن اعتبر هذا زيادة في حركة الجسم وحرق السعرات الحرارية.

بإمكانك معرفة ما إذا كنت تشرب كمية كبيرة من الماء أم لا من بولك: إذا كان قاتماً وذا رائحة قوية، فهذا يعني أنك لا تأخذ كفايتك من الماء.. ويجب عليك أن تفكر ملياً في زيادته، أما إذا كان لونه فاتحاً وعدد مرات ذهابك للحمام أكثر... فهذا يعني أنك تأخذ كفايتك منه، أيضاً بإمكانك معرفة كمية الماء المناسبة لك... من خلال قوة تركيزك ونشاطك «إذا صرفنا النظر عن أي عوامل أخرى» فإنك إذا كنت تشعر بالعطش فإن تركيزك سيقل ونشاطك أيضاً بالتالي سيقل.

إذا كنت لا تحب شرب الماء أو تنسى شرب الماء، فإليك بعضَ المقترحات علّها تساعدك:

1 انتبه لنوع المياه التي تشربها:فربما أنك بسبب مذاقها الذي لا ترغبه تعزف عن شرب الماء، فأنصحك إذاً بتجريب عدة أنواع من المياه المعدنية المنقاة إلى أن تجد الطعم الذي يعجبك فتبقى مرتوياً.

2 أعجبتني فكرة يعملها بعض الناس: وهي أنهم يضعون بعض نقاط مياه الورد على مياه الشرب التي يشربونها وذلك لتحسين الطعم والفائدة... أيضاً للفائدة وهذه قرأتها في بعض كتب المداواة بالأعشاب، ضع ثمرة زنجبيل «غير مطحون» في ماء الشرب... إنّه فضلاً عن فائدته الثمينة... يعطي طعماً منعشاً ربما يعجبك... فيحببك في شرب الماء.

3 حتى لا تنسى شرب الماء، اشرب كوباً من الماء أو كوبين حال استيقاظك في الصباح... إن من بعض الأسباب التي تجعل الناس يشعرون بالملل وعدم النشاط في الصباح هو عدم الارتواء، بدون أن يشعروا بذلك.

4 اربط وجباتك دائماً بشرب الماء... فقبل أي وجبة سواء رئيسية أو خفيفة، اشرب كوباً أو كوبين من الماء، سوف يكبح شهيتك ويملأ فراغاً أكبر من معدتك حتى لا تقبل على الأكل بشراهة وبلا وعي.

5 اشرب كوباً أو كوبين قبل رياضة المشي أو الذهاب للنزهة أو غيرها من الرياضات.

شروط الحمية المثالية:

- تشمل جميع المجموعات الغذائية السابقة.
- سهلة التطبيق.
- تراعي العادات والطباع ورغبات الشخص والمجتمع.
- أن تصبح جزءاً من حياة الإنسان ويستمر على اتباعها مع إضافات بسيطة.
- أن يفقد الشخص بين 1-2/1 كيلواً في الأسبوع، وذلك حتى لا يرجع وزنه بسرعة بعد الحمية، وهذا أحد أسباب حفاظ البعض على ثبات وزنه بعد توقفه عن الريجيم، إذ إن بعضهم مازال محتفظاً بوزنه بعد الحمية بسنتين وإلى الآن.
- كلّما شعرت بالجوع أثناء الحمية، تذكر أن هذه هي اللحظة التي تحرق فيها دهوناً أكثر.



الفصل الثالث

مفاهيم حول الحمية والالتزام بها

أولاً

طرق تساعدك في السيطرة على أكلك والالتزام بالبرنامج

أ) توقيت الوجبات «The Meals time»

سبق وأن تكلمت في بداية الكتاب عن الوقت وتحدثت عن أهميته وأنه لا بد من التركيز عليه والمحافظة عليه خصوصاً في برنامج الحمية هذا... إننا نعطي أهمية كبرى لحساب الوقت عند الاستيقاظ من النوم وعند الذهاب للعمل والمواعيد مع الأصدقاء وغيره لكننا لا نهتم بالوقت للالتزام بوجباتنا الرئيسية، والوجبات الخفيفة في وقتها، ونترك الجوع يستبد بنا ثم نُقبل بدون وعي على الأكل، ومن أي صنف سواء كان صحياً أو غير صحي... إن الأكل على فترات متقطعة أو غير منتظمة، سواء متقاربة جداً أو متباعدة جداً، يتسبب في تحويل الجسم من حالة حرق الدهون إلى حالة الحفاظ عليها... لأن الجسم يقوم بحرق العضلات بدلاً من الدهون ويبدأ التمثيل الغذائي في الانخفاض نتيجة ذلك.

إن في الجسم ديناميكية خاصة لمقاومة الجوع... فحين يشعر الجسم بأن هناك تجويعاً حاصلاً يبدأ بتبطيء عملية الحرق الغذائي والاحتفاظ بالدهون... ونحن لا نريد أن يحصل هذا للجسم.

يجب أن تتعلّم متى تتناول إفطارك في بداية اليوم في الوقت الصحيح ومتى تتوقف عن الأكل في نهاية اليوم في الوقت الصحيح.





أفكار تساعدك في الالتزام بوقت الوجبات وأن لا تنساها، خصوصاً إذا كنت مشغولاً:

1. تناول فطورك في الصباح الباكر وقبل ذهابك لعملك قدر ما استطعت «حتى يكون لديك متسع لأخذ وجبتك الخفيفة».
2. كن متأكداً من وجود ما يكفيك لعدة أيام من الأطعمة الصحية في ثلاجتك. «حتى لا يكون لك أي مبرر بتناول أي طعام عندما تجوع».
3. خذ وجباتك الخفيفة المحددة لك معك في حقيبتك لتتمكن من تناولها في وقتها.
4. احتفظ دائماً بوجبة مبرَّدة أو مثلجة، تحسُّباً لانشغالك عن طهي الطعام أو عودتك متأخراً للمنزل واحتياجك لعمل طعام سريع.
5. بعض من يتبعون برنامج الحمية يستخدمون مذكرات في أماكن مرئية لهم لتذكرهم بوقت الوجبة ووقت الرياضة.
6. تناول وجباتك بحيث لا تزيد المدة بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة التي تليها عن 3ساعات.
7. توقف عن تناول الطعام قبل نومك بـ 3 ساعات، وذلك لإعطاء فرصة لهضم الطعام، لا أن تذهب للنوم ومعدتك ممتلئة فيؤثر هذا على سرعة التمثيل الغذائي أثناء النوم ويؤثر ذلك على صحتك.
8. يقوم العديد من المهتمين بأوقاتهم باستخدام الهاتف النقال، أو أجهزة الساعة الرقمي الشخصي POA أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم لكتابة جداولهم ومواعيد أعمالهم اليومية... ماذا لو ضمنت مواعيد وجباتك أيضاً في هذه الجداول.. سوف لن تنساها وسترتب تناولك للطعام وحصص الرياضة اليومية.
9. وبعضهم يقوم بإعداد الوجبات ووصفات الطعام المهمة وحفظها في الثلاجة، وذلك إذا كان شخصاً مشغولاً أو كثير النسيان.. وذلك لتوفير وقت الطهي ولتناول الوجبة في وقتها.
10. خطط لك جدولاً كل أسبوع وألصقه على أماكن مرئية لك في البيت، أو في المطبخ، أو غرفة المعيشة، أو غرفة النوم، واستخدمه لمتابعة طعامك، وتدريباتك الرياضية، ضع علامة «✓» أمام كل يوم نفذته والتزم ما كتب فيه.. وفي نهاية الأسبوع... كافئ نفسك إذا كنت ملتزماً به بأي شيء تحبه نفسك، بنزهة، أو زيارة أصدقاء، أو حتى لوح من الشوكولاته «30 غرام»، «لا يهم مادمت ملتزماً طول الأسبوع بالحمية»، إن بضع سعرات حرارية زائدة لن يؤثر بشيء، المهم أن ترتفع روحك المعنوية.

الرجيم الجيد يدفعك إلى اعتماد تفكير مختلف فيما يتعلق بالطعام، والأسابيع التي تمضيها تحت الريجيم، ينبغي أن تغير طريقة تفكيرك فيما يتعلق بالطعام، بحيث لا تعود إلى طرقك القديمة، عندما ينتهي الريجيم الجيد، تكون قد تحولت بفضله إلى إنسان يتناول طعامه بطريقة صحية من دون أن تبذل جهداً لتحقيق ذلك.

بوب غرين

انظر طريقة عمل الجدول

جدول (1)

جدول قياس مدى الالتزام بالحمية لمدة أسبوع

الأسبوع رقم:

أيام الأسبوع / برنامج الحمية	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
تناول الإفطار خلال الساعة الأولى من الصباح							
تناول الوجبة الخفيفة							
تناول الغذاء							
تناول الوجبة الخفيفة							
تناول العشاء							
الالتزام بحصة الرياضة اليومية							

ملاحظة: «لقد جعلت هذا الجدول في صفحة واحدة حتى تصوِّره لكل أسبوع وتستخدمه في قياس مدى التزامك ببرنامج الحمية للثلاثة أشهر».

جدول رقم (2)

جدول المحاسبة الشهرية للالتزام بالحمية طيلة الثلاثة أشهر

تاريخ بداية الحمية:

تاريخ نهاية الحمية المتوقع:

مدى الالتزام بالجدول / الأسابيع	ملتزماً تماماً	إلى حد ما	غير ملتزم	ملاحظات
الأسبوع الأول				
الأسبوع الثاني				
الأسبوع الثالث				
الأسبوع الرابع				
الأسبوع الخامس				
الأسبوع السادس				
الأسبوع السابع				
الأسبوع الثامن				
الأسبوع التاسع				
الأسبوع العاشر				
الأسبوع الحادي عشر				
الأسبوع الثاني عشر				

ملاحظة: «صوِّر هذا الجدول أيضاً وضعه في أماكن مرئية يومياً بالنسبة لك»



11 يقول بعضهم: «إنني أحاول أن أتناول طعامي قبل أن أخرج من المنزل، أو قبل أن أذهب للتسوق أو للأصدقاء، وذلك حتى لا أشعر بالجوع عندما أطلب طعاماً «كي لا أطلب زيادة» أو عندما أصل لدعوة العشاء، وهكذا فإنني لا أكون عرضة لتناول طعام خاطئ «خارج الحمية»، أو أن أكون عرضة للإفراط في الأكل خصوصاً في الولائم والمناسبات التي غالباً ما تكون أطباقاً دسمة».

12 زن نفسك كل يوم جمعة في نهاية الأسبوع «وليس كل يوم» واكتب متابعتك لوزنك في مخطط في مكان مرئي بالنسبة لك، طبعاً اكتب التاريخ الذي بدأت فيه الحمية.. وتاريخ كل أسبوع تزن نفسك فيه... ما يدريك؟ لعلك تكون من الناجحين الأبطال وتروي قصة ومخطط نجاحك هذا لزملائك وأقرانك علّك تكون مصدر إلهام لهم.

13 اجعل أوقات وجباتك مهمة بالنسبة لك، واجعل لها الأولوية القصوى خلال برنامجك، واستعد لليوم التالي من الليلة السابقة، وقم بكتابة أو تحضير كل ما ستتناوله من غداء وعشاء، إن هذا أدعى لالتزامك بوجباتك وعدم الحياد عنها لوجبات أخرى غير داخلة في الحمية.

ب) فكرة جميلة للالتزام بالحمية

«انظر الجدول (2) جدول المحاسبة الشهرية للالتزام بالحمية طيلة اثني عشر أسبوعاً»

كنتُ مرَّةً مدعوَّةً لحضور محاضرة تختص بالفكر النفسي كان عنوانها «طريقة التفكير الإبداعي» وقد أبدع المحاضر في تعريف الحاضرين بكيفية التفكير والتخطيط السليم والإبداع في ذلك، وأن العقل أداة قوية بإمكانك استخدامها في أي شيء تحب أن تحققه لنفسك، إن أي شيء تضعه في عقلك وتركز عليه لفترة من الوقت سوف يتحقق لك حتماً.. فقط ركز عليه.

لقد علَّم الحاضرين طريقةً إبداعية في هذا الفن، أردت أن تتعلمها أنت أيضاً.

إضاءة

إن إحدى قواعد تناول الطعام الذهبية هي أن:-

- تختار ما تتناوله من خلال عقلك وليس من خلال قلبك أو معدتك.
- إن الأمر الواعي هو الأمر الذي تفعله بعد دراسة وتفكير، تقيس عواقبه وتدرس فوائده فتستطيع أن تعرف ماذا تفعل ولماذا؟

بوب غرين

في برنامج الحمية وعندما تريد إنقاص وزنك، خذ دفتراً صغيراً واكتب فيه كل يوم في الصباح الباكر لمدة 21 يوماً أي جملة محببة إلى نفسك وتحمسك وتزيد نشاطك، اكتب هذه الجملة 14 مرّة كل يوم... واستمر في هذا...

مثلاً اكتب:

- أنا الآن أتمتع بجسم رشيق وبجاذبية خاصة.
- أنا رجل قوي البنية صحيح الجسم.
- أنا امرأة رشيقة ولي جاذبية خاصة.
- أنا الآن أتمتع بصحة جيدة ووزن سليم.

وهكذا...

وإن كنت لا تحب كثرة الكتابة فبإمكانك أن تضع الجملة المحفزة لك في أي مكان تراه يومياً، مثلاً: داخل سيارتك، أمام المقود، أو جملة في الصفحة الرئيسية من جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو في شاشة جوالك، أو على مكتبك، أو على ثلاجة المطبخ، أو في غرفة نومك، المهم أن تكون في مكان تراه كل يوم.

إن هذه الطريقة تساعدك في التركيز على هدفك... إنك لن تستطيع إنجاز أي هدف في حياتك إلاّ إذا ركزت عليه ليل نهار وجعلته في مخيلتك في كل وقت، حين تصبح وحين تمسي وحين تزور أصدقاءك، وحين تدخل المطعم، يجب أن لا تنس هدفك، نقصان وزنك، هذه الطريقة تذكرك به... وتركز انتباهك كاملاً عليه وبذلك تسخر كل قواك وذكاءك وحيلك تجاه هدفك.

وتأكد... أن العقل البشري أداة قوية فعلاً.. وسيحقق لك في النهاية ما أطلقته على نفسك.



ج) فكّر في هدفك وسخّر كل قواك نحوه

يجب أن تحدد لك وزناً معيناً للوصول إليه... يجب أن يكون هو هدفك... لن تتمكن من تحقيق النجاح في الحمية دون أن يكون لك وزنٌ معينٌ ترغب الوصول إليه «وزنٌ محددٌ بالرقم» وزنٌ تناضل وتجاهد كي تحصل عليه، اجعله نصب عينيك وانظر إليه ليل نهار... طبعاً اكتبه في جدول متابعة وزنك الأسبوعي... اكتب التاريخ الذي بدأت فيه الحمية... وتابع بكتابة الوزن كل أسبوع وضع الوزن الذي تريد، هو الوزن المنشود كما في الجدول التوضيحي. جدول رقم (3)

إن الطالب إذا أراد النجاح فسيجتهد في دروسه ليل نهار واضعاً هدفه «النجاح» نصب عينيه إلى أن يحققه، وأنت كذلك ضع هدفك نصب عينيك، وفكر فيه ليل نهار طيلة برنامج الحمية، وستنجح إن شاء الله.

إذا كان الوزن الذي ترغب في إنقاصه كبيراً فعليك تقسيمه إلى أهداف صغيرة يمكنك الوصول إليها على فترات أقرب، وستكون بمثابة الحافز لك للتقدم خطوة خطوة نحو النجاح... كافئ نفسك في نهاية كل مرحلة تنهيها كما قلت سابقاً... إما برحلة، أو أخذ حمام ساونا في أحد الفنادق، أو جولة مرحة للتسوق... أو زيارة صديق عزيز وهكذا...

ضع لنفسك مدة زمنية لتحقيق الهدف وخطط جدولك عليها، وقسم هدفك إلى أهداف صغيرة من خلاله فمثلاً:

إذا كنت تريد فقد 20 كيلواً وبالطريقة الآمنة والسهلة (2/1 كيلو في الأسبوع)، ستستغرق مدة 40 أسبوعاً وإذا كنت تريد فقد 10 كيلواً فتستغرق 20 أسبوعاً.

جدول رقم (3)

مخطط جدول المُدة الزمنية اللازمة لفقد كيلو من الوزن

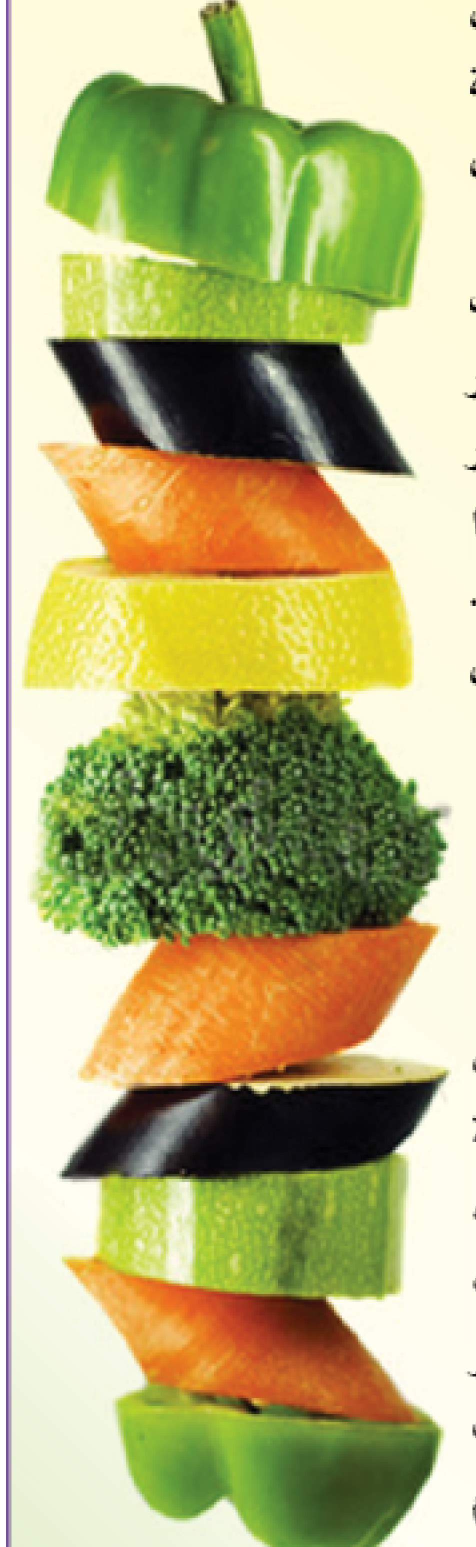
الوزن الحالي:

الوزن المنشود:

تاريخ البدء في البرنامج:

أسابيع البرنامج	الوزن الذي حققته فيها
الأسبوع الأول	كيلو
الأسبوع الثاني	كيلو
الأسبوع الثالث	كيلو
الأسبوع الرابع	كيلو
الأسبوع الخامس	كيلو
الأسبوع السادس	كيلو
الأسبوع السابع	كيلو
الأسبوع الثامن	كيلو
الأسبوع التاسع	كيلو
الأسبوع العاشر	كيلو
الأسبوع الحادي عشر	كيلو
الأسبوع الثاني عشر	كيلو
الأسبوع الثالث عشر	كيلو
الأسبوع الرابع عشر	كيلو
الأسبوع الخامس عشر	كيلو
الأسبوع السادس عشر	كيلو
الأسبوع السابع عشر	كيلو
الأسبوع الثامن عشر	كيلو
الأسبوع التاسع عشر	كيلو
الأسبوع العشرون	كيلو

هذه الطريقة السهلة والبطيئة في فقدان الوزن هي الأنسب للأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في شهيتهم جيداً، أو الذين لا يتحملون الحميات الصارمة على الطعام... إذ إن نقصان قليل منتظم أفضل من لا شيء... وهذه الحميات الآمنة غالباً ما تصلُح أيضاً للأشخاص المشغولين، أو ذوي العمل الكثير يومياً كالأطباء، والممرّضين، والمهندسين، والطّلاب وغيرهم، «انظر الحميات نموذج 1200-1500س.ح» الفصل السابع.

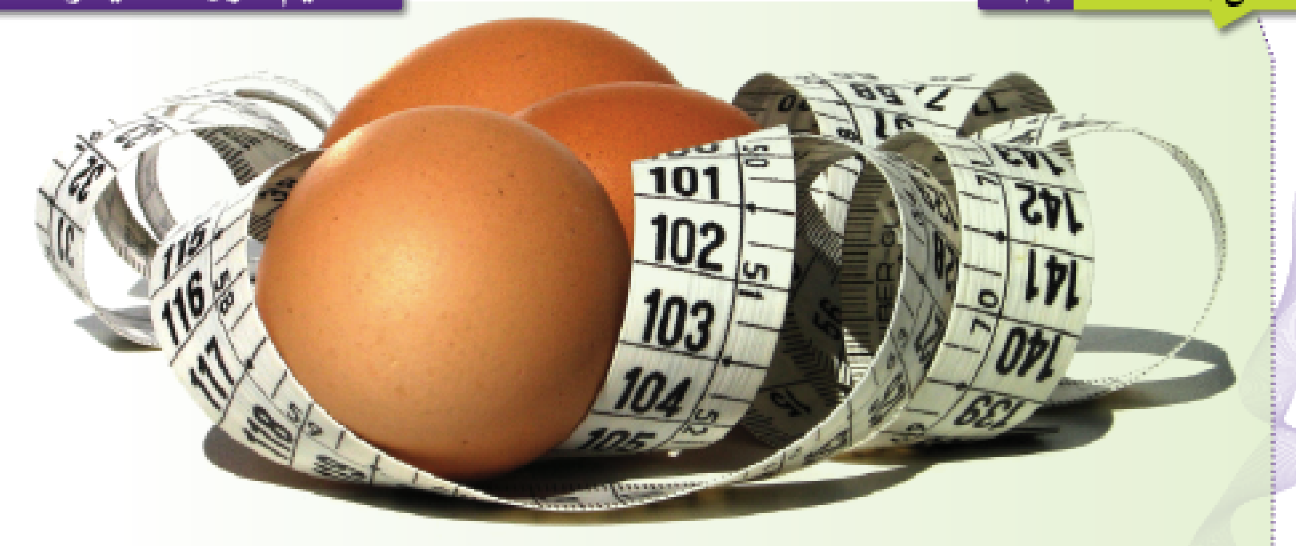


ربما أنك تجد المدة طويلة 2/1 كيلو فقط في الأسبوع! لكني أقول لك، إن هذا أفضل من لا شيء كل أسبوع، ثم تذكّر أن كل ما هو قريبٌ آت، وما يأتي بتؤدة وبطريقة صحية سليمة سوف يثبت ولن تسترد وزنك المفقود مرّةً أخرى، اعمل واجتهد وستحصل على هدفك بجدارة وبصحة كاملة بإذن الله.

إبق على مسارك الصحيح وعلى التزامك بالجدول، وسامح نفسك إذا حدت قليلاً عنه، فستعود إلى مسارك الصحيح في اليوم التالي... لا تجعل الشعور بالذنب يستبد بك... إن أسوأ ما يمكنك القيام به هو أن تترك نفسك للشعور بالذنب، إن هذا سيبدد طاقتك واستعدادك لليوم التالي... والأسوأ أن هذا سيؤدي بك إلى خيبة الأمل، والرجوع إلى الوراء، والإفراط في تناول الطعام... سامح نفسك، خطأ واحد أو حتى اثنان لن يؤثرا على الجدول... المهم أن تبقى غالب وقتك ملتزماً به.

د) التغلب على الأكل العاطفي «الأكل الانفعالي»

إن الأكل الانفعالي «الأكل اللا واعي» سوف يدمّر جسمك حتماً، وربما لو تمعّنت قليلاً لعرفت أنّه هو السبب وراء اكتنازك لهذه الشحوم كُلِّها... إن هذه الطريقة من الأكل تدل على خواء روحي وعاطفي في القلب، أي أنك ربما تشعر بالوحدة، أو بالخوف، أو بعقدة الذنب، أو ربما وقع عليك ظلم من أحد، أو أخطأ في حقك أحد، أو ربما أنك قلق ومتوجس من أمرٍ ما، أمر مستقبلي... كل هذه الأمور تدفع بعض الناس إلى الأكل كتفريغ للشحنة العاطفية التي بداخلهم، وسوف أذكر لك سلبيات التفاؤل الانفعالي للطعام، ولماذا هو أحد أكبر الأسباب لعدم السيطرة على النفس أمام إغراء الطعام.



1 تدمير بنية جسمك وجاذبيتك

إن من أهم سلبيات التناول الانفعالي للطعام، أنه يجعلك تكتسب عدداً يفوق بكثير عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم، وسوف يكون مآل هذه السعرات الزائدة إلى وسائد شحمية تختزن في الجسم... وتختزن بأي طريقة كانت... مرتبة أو غير مرتبة... بتوزيع متساوٍ أو غير متساوٍ... إن تكدس هذه الوسائد الشحمية يعطيك شكلاً غير جذاب ويدمِّر جاذبيتك الشخصية... فكر إذاً، إن التناول الانفعالي للطعام ليس الحل لعلاج مشكلاتك العاطفية... ابحث عن حلٍ آخر.

إضاءة:
هل تتناول أكلك واعياً.. وتفكر في كل طعام تتناوله هل هو صحي؟ هل هو متماشٍ مع الحمية؟... هل له فوائد؟.. هل سيزيد السعرات الحرارية لهذا اليوم؟!



يوقف عقلك عن التفكير في حلول حقيقية وجذرية لمشكلتك

لأنّه كلمّا زادت عليك الضغوط... وزادت الهموم والأحزان وزاد إحساسك بالوحدة... ذهبت بسرعة وبدون تفكير إلى المطبخ أو السوبرماركت... تتناول ما يواجهك علّه يخفف شيئاً مما تحس به، إن أكل الشوكولاته، أو الآيس كريم، أو الشيبس، ربما يرفع نسبة السكر قليلاً في دمك فيجعلك تشعر نوعاً ما بالرّاحة، لكن هذا الأثر سرعان ما يزول، وتبدأ في الدخول في دائرة المشكلة النفسية أو الاجتماعية مرة أخرى، وتعود من حيث بدأت... ولو أنك فكرت قليلاً في إيجاد حل لمشكلتك بدل التفكير والهروب للأكل... لكنت ولابد وجدت حلاً جذرياً لمشكلتك...



حلول واقتراحات لتجنب الأكل اللاواعي

1. ابدأ بحل مشاكلك أولاً بأول ولا تجعلها تستبد بك:

إذا كنت تأكل لأنك تحس بالوحدة فحاول إيجاد أصدقاء جدد مقربين لك... أو اتخذهم من أفراد العائلة... حاول إذا استبد بك الخوف، وشعرت بالوحدة، أن ترفع سماعة الهاتف وتتحدّث لشخص مقرَّب وأمين... أو حاول الذهاب للتنزه والمشي مسافة لا بأس بها، أو قم برياضة المشي في أي مكان، إن المشي كما سيأتي ذكره في الفصول القادمة، يروح عن النفس، ويزيل الاكتئاب.

وإذا كانت كثرة أكلك... لأنك تعاني من مشكلة اجتماعية... فحاول مواجهتها وتدبُّر الحلول لأجلها... أو أن تدخل طرفاً حكيماً لحلها... أما أن تعيش المشكلة يوماً بعد يوم دون أي قرار حازم منك، فإن هذا سوف يدمر جسدك فضلاً عن نفسيتك، فانتبه لهذا...

2. غالباً ما يكون الإقبال على الطعام العاطفي بديلاً عن أزمة أو فقدان شخص مقرب...

أو التفكير في شيء ما سيحدث مستقبلاً، وهذا فعلاً شيء شاهدته في العيادة، فكثيرٌ من المرضى (وغالباً النّساء) يشتكي من أن حالته النفسية ساءت إما بفقدان عزيز، أو الإحساس بالوحدة، وهذا ما جعله يأكل من غير تفكير في العواقب ويصل إلى هذه الحال من السمنة، حين يصبح هذا وضعك، ابتعد عن المكان الذي أنت فيه واخرج لملاقاة الأشخاص الذين تحبهم وتحدث معهم عن اهتماماتك، أو مارس أموراً تستثير اهتماماتك، واعد صديقاً مقرَّباً لك واخرج معه، أو زره في منزله وهكذا، لا تجعل نوبة اشتهاء الطعام تحت تأثير النوبة العاطفية تستبد بك... إن تهربك من الأكل العاطفي وابتعادك قدر ما استطعت عنه، هو الطريق لتغيير حياتك، ووضع جسمك، وصيانة صحتك بل وسعادتك أيضاً.

3. أحكم السيطرة على حجم وجبتك:

إن إشباع الشهية من خلال وجبة واحدة كبيرة ودسمة يدفع الجسم إلى إفراز كمية كبيرة من الأنسولين الذي إذا ارتفع يزيد من معدّل تخزين الدهون، للأسف.. هذا ما يفعله في الغالب من يفتقدون الأمن العاطفي، إن حياتهم غير متزنة... وأوقات أكلهم غير منتظمة إنهم يتركون أنفسهم ضحايا للجوع مدّة طويلة... ثم فجأة يتناولون وجبات كبيرة ودسمة...

إن الحل هو تنظيم الوجبات.. وتناول فطورك في ساعة الصباح الأولى، ذلك لأن لها فائدة في ضبط أوقات بقية الوجبات... وأيضاً في رفع نشاطك ومعنوياتك طول النهار.

4. **ضع في ذهنك دائماً، وفي مستقبل أيامك..** أن مرحلة الأكل العاطفي لا تطول، وأنّها ليست فترة زمنية دائمة.. إنها مجرّد مرحلة من حياتك وستنقضي، لا تجعلها تضيع حصتك والتزامك ببرنامجك لإنقاص وزنك، فكر في هذا واعتقد به... وحين تعجز تماماً وتستنفذ جميع الطرق والوسائل للتغلب على الكآبة والقلق... استشر معالجاً نفسياً لحل مشكلتك ولا تجلس مكتوف اليدين..

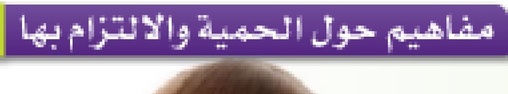
5. فكرة دفتر اليوميات:

رأيت أناساً... إذا ادلهمَّت بهم نائبة، أو اعتراهم أمر، أو ألمَّت بهم مشكلة... يهرعون إلى الكتب يقرؤون فيها... أو إلى دفتر جعلوه مخصصاً لكتابة يوميات حياتهم فيكتبون فيه كل ما يحسُّون به، ويملون فيه مشاعرهم وأحاسيسهم.. وقد سألت طبيباً مستشاراً في التربية النفسية عن مدى فائدة هذا العمل... وأنه كيف يكون هذا الشخص متعباً نفسياً ويحمل مشاكل عظيمة ثم يستطيع أن يقرأ؟! من أين له التركيز حتى يقرأ! ولماذا يقرأ وهو في هذه الحالة؟!

أجابني هذا الطبيب التربوي الناجح: «نعم هناك أناس إذا تعبت نفسياتهم أو أحسُّوا أن الدنيا قد أحاطت بهم من كل جانب يهرعون إلى الكتب وغالباً ما تكون قصصاً، أو أخباراً، أو روايات يتسلَّون بها عما يشعرون به في دواخلهم... ويفرغون بذلك شحنات مشاكلهم المؤلمة، وأن هذه طريقة ممتازة للتغلب على الصعوبات، وأفضل منها القيام بكتابة المشكلة وما يحصل للشخص يومياً... إن هذا يجعله ينظر للمشكلة من زاوية خارجية وهذا أدعى لحلّها أو على الأقل التخفيف من حدتها» انتهى كلامه.

إذا كنت أيضاً تشعر أنك تتبع منهجية الأكل العاطفي بسبب ما تشعر به من مشاكل... فلماذا لا تجرب هذه الطريقة؟

احمل مفكرة خاصة معك أينما ذهبت، ودون عليها كل ما تجد أن له علاقة بالأكل، دوّن مشاعرك تجاه الأحداث المحيطة.. استرجع ما كتبته من أحداث قبل الذهاب إلى النوم مساءً، وحاول إضافة كل ما قد تكون نسيته, الهدف من هذه المفكرة أو دفتر اليوميات هذا، هو أن تعرف نفسك، وتعرف متى تأكل ولماذا؟ وما الذي يدفعك للأكل؟ وباستعمالك هذه التقنية يمكنك وضع تعديلات مهمة في سلوكياتك وتفكيرك في حياتك عامة وبشأن الأكل خاصة، وهي دليل لتكتشف كل ما لا تعرفه عن نفسك وعن سلوكياتك الغذائية الخاطئة... وهي عامة لن تتضح بسرعة... إلاّ إذا داومت يوماً بعد يوم عليها...عموماً... الأكل العاطفي هو سلوك تعويضي يتطوّر مع الشخص منذ مراحل حياته المبكرة، إنّه ينشأ نتيجة التعود، والعادة يصعب التخلص منها سريعاً، لذلك كن صبوراً، ولا تيأس إذا أخطأت في مرّة من المرات، وكلّما أخطأت السيطرة على نفسك، حاول مرّات ومرّات.. إلى أن تنجح في النهاية ولو بنسبة 80 ٪... المهم التحسن في النهاية... إنك إذا اختلفت مع رئيس عملك، أو مع زوجتك أو مع زوجك أو مع أي شخص كان، فإن العادة غير الصحية أن تذهب إلى كافتريا العمل أو إلى المطبخ في البيت وتتناول ما بدا لك وأنت في حالة غضب أو في حالة لاوعي لما تأكله... في هذه الحالة أنت بحاجة إلى وقفة مع نفسك لمدة ثوان... قف...، قبل أن تذهب، تنفس بعمق، حاول أن تطبق الطريقة التي ذكرتها لك سابقاً، توقف لثوان ثم تنفس بعمق من 5-10 مرات ثم اسأل نفسك: هل أنت جائع حقاً ولذلك تريد الأكل؟ ستكون إجابتك في الغالب: لا... إذا مادام الأمر كذلك، فكّر في طريقة أخرى... كالمشي وغيره وانتبه، لا تُدمّر جسمك.





كيف تتغلب على عادة الأكل ليلاً؟

ما أشد انتشار هذه العادة المُضرّة في مجتمعاتنا، لقد حوّلت ما لا يقل عن 70 ٪ من مجتمعاتنا إلى أوزان زائدة وسمنة مرضية خطيرة... لقد تكلّم عنها الكثيرون من المتخصصين في الصحة عامّةً، والمتخصصون في أمراض القلب وعلم المناعة خاصة...

هي عادة سيئة وخطيرة ومخالفة للفطرة التي خلق الله الناس عليها، الفطرة التي عاش عليها أجدادنا من قبل، بل والتي عاشت عليها البشرية منذ ظهورها، لقد كانوا يعيشون على فطرتهم التي خلقهم الله عليها وأرادها لهم.

يستيقظون في أول ساعات الصباح وينامون في ساعات الليل الأولى... وغالب وجباتهم ونشاطهم أثناء النهار... لقد تغير الإنسان لكن بقي الطير وبقية المخلوقات على عاداتها، إننا نسمع زقزقة العصافير من أول ساعات الفجر، ولا نراها في الليل أبداً... حتى إنني أعجب من بعض العائلات التي لا تحرص على نوم أطفالها مبكراً وتعويدهم هذه العادة الصحية، إنّه من المؤسف حقاً أن لا يسلم حتى الأطفال من هذه العادة غير الصحية، من الواجب أن يكون نومهم مبكراً سواء في وقت دراسة أو غيره...

لقد أثمرت هذه العادة انحناءات صحية خطيرة من أهمها السمنة... أو زيادة الوزن.

كثيراً ما كنت أجلس مع مرضاي في العيادة فأكتشف أن هذه العادة متأصلة في حياتهم اليومية... بل يخبرني بعضهم أنه لا يستيقظ إلاّ قبيل الغروب... ويستمر الليل ساهراً، يطلب ما لذ وطاب من الوجبات السريعة وغيرها، ثم في النهاية يأتي للعيادة محمّلاً ومكتنزاً بالشحوم حائراً أمامها يريد حلاً... والحل عنده للأسف، لكنه إما أنه يجهل خطورة طريقته هذه على صحته... أو أنّه يعلم ذلك لكن لم يسلك الطرق التي توصله إلى الفكاك من هذه العادة... لقد انطبق على مثل هؤلاء قول شاعرنا:

إذا كنت لا تدري فتلك مصيبةٌ
وإن كنت تدري فالمصيبة أعظم

وبعض ربات البيوت أيضاً، ليست عندهن الدراية بأنواع الأكل الصحية.. والاختيار الصحيح للوجبات الخالية من الدهون ليلاً... فهي لا تجتنب المقليات، أو الأطباق الكبيرة، كالأرز «الكبسة مثلاً»... أو إذا كان أبناؤها كباراً مراهقين ويطلبون مثل هذه الوجبات ليلاً لا تجلس معهم، وتنصحهم، وتعلِّمهم خطورة هذه العادة التي اعتادوها على صحتهم...

نعم ربّما لأنهم الآن مراهقون لن تظهر عليهم السمنة وأعراضها المرضية... لكن مجرَّد تعوُّدهم عليها وأخذهم هذه العادة معهم في كبرهم سوف يؤثر سلباً على صحتهم وتزيد أوزانهم، إذاً الوقاية خيرٌ من العلاج... يجب نصحهم من الآن كي لا يعتادوا هذه العادة في مقتبل أعمارهم.

وبعضهم يخبرني بأن هذا الوقت «الليل» من أصعب الأوقات للتحكم في الأكل... وأنهم لا ينتبهون لأنفسهم إلاّ وقد أتوا بالمسليات والمقرمشات بعد العشاء وجلسوا يتسلّون بها أثناء مشاهدتهم للتلفاز.

وأقول لهؤلاء: إن هذا الشعور الغريب بشدة، اشتهاء الطعام ليلاً، ناتج عن فراغ النفس... فلقد انتهى وقت العمل نهاراً، وانتهت متطلبات البيت، سواءً الداخلية أو الخارجية... وحلّ عليك الليل، والنفس غير مشغولة بأي شيء آخر تفكر فيه.. والنفس إن لم تشغلها فيما يفيد، أشغلتك فيما لا يفيد... لذلك إني أقترح عليك بعض الأمور التي تساعدك في التغلب على هذه العادة إن شاء الله.

1. إذا كنت من هواة القراءة... فمن الأفضل لك بعد تناولك طعام العشاء الجلوس للقراءة، فإنها أفضل شيء يشغل عقلك من التفكير بأي شيء آخر، سواء الطعام، أو حتى أي أمور تقلق منها وتسبب لك الكآبة.

إن القراءة هي دواء الروح، وشفاء الأذهان، وليس هناك أفضل منها يقضي فيها الإنسان وقته إلى أن يتسلل إليه النوم... فجرب هذا.

2. بعض من رأيتهم يقولون إنهم يلجؤون إلى النوم ليلاً... ويغيرون عاداتهم من السهر إلى النوم مبكراً، والحق فعلاً، أن هذه الطريقة، هي أحسن وأفضل الحلول، وأقربها إلى الصحة والعافية، والبعد عن إعطاء النفس الفرصة للأكل ليلاً.



3. حاول أن تخرج خارج المنزل وتتمشى مع صديق لك حول المنزل... على أن يكون هذا الصديق من المنتظمين على نفس برنامجك للحمية، أو على الأقل من المشجعين والدّاعمين لك... تحدّث معه عما دار في يومك وعن مدى انضباطك بالحمية، إن الأمر المهم هنا، هو أن تبتعد عن الأماكن التي تذكرك بالأكل «البيت، المطعم وغيرها..» وأن تتحدَّث بحرية كاملة مع زميلك المشجع لك، عن إحباطاتك في العمل، والصعوبات التي تواجهها، فيكون بذلك هذا متنفَّساً لك بدل لجوئك للطعام.

4. ماذا لو جعلت وقت اتصالك بالإنترنت وخصصته ليكون بعد العشاء، الكثيرون من هواة الإنترنت لا يحددون وقتاً معيناً للدخول إليه... فماذا لو جعلت وقته خلال برنامج الحمية بعد العشاء إلى أن يحين موعد نومك، إن جعل الحدث المناسب في التوقيت المناسب أيضاً من أسرار النجاح في الحمية.

5. أحي صداقة قديمة كانت قد اندثرت منذ زمن، حاول أن تتذكر صديقاً قديماً لك، وتواصل وأحي الذكريات معه خلال برنامجك للحمية... إنّها طريقة أخرى لتجديد حياتك، ورفع روحك المعنوية أثناء الحمية... إن أكثر عدد مرّات الأكل يكون بسبب الفراغ العاطفي والروحي... إنك إذا أحييت صداقة قديمة، وتحدثت مع صديقك دائماً، في الهاتف، أو عن طريق الإنترنت أو المقابلات الشخصية، فسوف يذهب عنك الملل، وتمتلئ روحك أملاً وتفاؤلاً.

6. الليل دائماً يذكّر الحزين بأحزانه وماضيه البئيس، وما مرّ عليه من مشاكل وغيره... فقد فرغ العقل الآن من الأشغال، وبدأت أحاديث النفس وهواجسها... فإذا غمرتك أحزانك، أو استبدت بتفكيرك الأمور التي تقلقك... الجأ إلى دفتر يومياتك، واكتب فيه كل ما تشعر به، اكتب أحداث يومك وكيف جعلتك تشعر... اكتب عن مشاعر حزنك، وغضبك، وجروحك، وإحباطاتك، قم بإخراجها جميعاً... في النهاية وعند انتهائك من الكتابة، سيكون كل ما تشعر به قد ذهب فعلاً وإن لم يذهب فسيكون وقعه خفيفاً جداً، بحيث تستطيع السيطرة عليه، وبحيث أيضاً لا يجرّك إلى تناول الطعام.

7. تذكر دائماً، أن الذهاب ليلاً إلى غرفة نومك مع شعورك بالقليل من الجوع، يجعل جسمك يلبي جوعه من مخزونك من الدهون... إن الشعور بالقليل من الجوع عند ذهابك للنوم فرصة كبيرة للتخلص من الدهون، اترك شعورك بالجوع من دون أن تلبيه... صدّقني إن هذا مجرّب، إنه سوف يفقدك الكثير من وزنك..

هذا لا يعني أن تترك وجبة العشاء «بعضهم إذا سمع مني هذا الكلام يقول: إذاً أترك وجبة العشاء أيضاً لأجوع أكثر فأفقد أكثر» أقول: لا، بل القليل من الجوع ولا تترك وجبة العشاء.

8. إن ثمة سؤال يجب أن تسأله لنفسك إذا كنت من هواة الأكل ليلاً... لماذا تشعر بهذا الجوع الشديد قبل النوم، أي ليلاً؟!

إذا سألت نفسك بصراحة، وأجبت نفسك بتأمل فإن الجواب في أغلب الأحيان يكون نتيجة خلل في تنظيم وتناول وجباتك خلال النهار... إذ إن من يتناول وجباته بانتظام وبالذات الإفطار صباحاً، قليلاً ما يحس بالجوع ليلاً، وهذا شيء لمسته بنفسي.

9. إنك عندما تلجأ إلى النوم وأنت تشعر ببعض الجوع سوف يخلصك هذا من كثير من السعرات الحرارية الزائدة... من دون أن تبذل أي مجهود... إن نوم ساعة بعمق وعلى جوع خفيف، يحرق 100س.ح، أي إذا نمت 6 ساعات متواصلة وبراحة سوف تحرق 600 س.ح، أي كأنك قمت بالمشي السريع لمدة ساعتين تقريباً!! فلماذا تضيع على نفسك هذه الفرصة الذهبية وتستسلم لعادة الأكل ليلاً... لقد سردت لك عدداً من المقترحات والحلول... خُذ بها ولا تكن سلبياً... كن فاعلاً أثناء حميتك، وعوّد نفسك العادات الغذائية السليمة فيما استقبلت من عمرك، إن ترك عادة الأكل ليلاً من أهم الأسباب في تثبيت الوزن المفقود وعدم زيادته، كما سيتضح ذلك في طرق تثبيت الوزن الذي سيأتي عليه الذكر في الفصول القادمة إن شاء الله.



10. أمّا إذا أصررت على ذلك.. ولم تحاول جاهداً السيطرة على نفسك... وتناولت طعامك قبل ذهابك إلى السرير مباشرة... فاعلم أن هذا الطعام لن يتم هضمه جيداً «لأن جميع العمليات الفيسيولوجية لجسم الإنسان تبطىء حركتها ليلاً، ومن ضمنها عملية التمثيل الغذائي «الحرق الغذائي» أو عملية الهضم أثناء النوم، وعندها ستنام متخماً وسوف تستيقظ شبعاً في الصباح التالي، ولن تكون راغباً في تناول الفطور الصباحي إلاّ متأخراً، وهذا أيضاً بدوره سوف ينعكس سلباً على عملية التمثيل الغذائي... فيخف مقدار ما يحرقه جسمك من الطاقة الحرارية... لأن تناول الإفطار في الساعة الأولى من الاستيقاظ في الصباح كما نصحنا بذلك من قبل، سوف يرْفع معدّل التمثيل الغذائي للجسم، فيظل مرتفعاً طوال اليوم حتى غياب الشمس... فإذا حلّ الليل تباطأ الحرق الغذائي في الجسم، لذلك احفظ هذه المعادلة واجعلها دائماً أمامك لفقد وزنك وللحفاظ على صحتك ولتثبيت وزنك بعد فقده كذلك:

- عشاء متأخر+ إفطار متأخر= تباطؤ عملية حرق الدهون
- عشاء متأخر+ إفطار متأخر= زيادة الوزن
- عشاء مبكر + إفطار مبكر= تسارع عملية حرق الدهون
- عشاء مبكر + إفطار مبكر= نقصان الوزن وتحسن الصحة

أريد أن أذكر لك ملاحظة طبية أجمع عليها الأطباء جميعهم من أول البشرية إلى يومنا هذا وهي: أن النوم بمعدة مليئة... أي تناول الطعام قبيل النوم بأقل من 3 ساعات... يزيد من أخطار أمراض شتى من بينها بعض أمراض السرطان، لا أقول هذا لأخيفك، بل هي حقيقة ومعلومة صحيحة تماماً..

إذاً حافظ على تناول الطعام منتظماً نهاراً... حتى لا يستبد بك الجوع ليلاً...

احفظ هذه النصيحة جيداً ولا تضيّعها... إنها غالية.

ثانياً

حميات ومفاهيم خاطئة عن إنقاص الوزن

1 الحميات الخاطئة الصارمة ضد السكريات أو الكربوهيدرات

لماذا ترجع أوزان الناس بعد حمية خاطئة وصارمة ضد السكريات أو الكربوهيدرات؟

1 السبب الأول: فقد الكتلة العضلية

سوف نذكر في الفصول القادمة أهمية الكتلة العضلية في جسم الإنسان، وكيف أن الجسم يتأثر إذا فقد جزءاً من هذه الكتلة العضلية.. إن هذه الكتلة العضلية مهمة جداً في حرق الدهون والكربوهيدرات، وإن كل 400 غرام منها «2/1 كيلو تقريباً» يحرق 50 س.ح في اليوم.

إن الشخص عندما يتبع حمية صارمة ضد الكربوهيدرات، سوف يؤثر هذا على نسيج العضلات «الكتلة العضلية» فتقل العضلات الحارقة للدهون وبالتالي عمليات الأيض بالجسم، أي تقل عملية التمثيل الغذائي، والأسوأ أن الشخص سوف ينتهي إلى رغبة قوية في تناول الأطعمة التي منع نفسه عنها في فترة الحمية، ويقوم باستهلاك نسب أكبر مما يستطيع جسمه أن يحرقه «وذلك لنقصان كتلة العضلات بسبب الحمية الخاطئة»، مما يؤدي إلى اكتساب وزنٍ أكبر، ولمزيد من توضيح هذا الخطأ الذي تقع فيه ويقع فيه الكثيرون سوف أخبرك بفيسيولوجية عمل جسمك عند اتباع حمية تقل فيها النشويات:

1. بهذه الحمية سوف تستنفد السكر «الجلايكوجين» المختزن في عضلاتك.
2. سوف تستنفد الماء في العضلات.
3. وبهذا سوف تتسبب في شعورك بالإرهاق، أو الإحباط، أو كليهما معاً، مما يؤدي إلى اتباع أسلوب معيشي يتّسم بالكسل وحياة خاملة، وعندما لا تتحرّك أيضاً فسوف تفقد عضلات أسرع بمعنى:



إنّها نتيجة لا يرغب أحد بها... لكن في الواقع هذا ما يحصل... نعم لقد عملت في عيادتي مع المئات من الزائرين وأعلم أن ذلك حقيقة، إن الحرمان من الطعام يؤدي إلى الإقبال عليه بشكل مفرط وإلى الفشل على المدى البعيد.

إنك بتوقفك عن هذه الحميات الصارمة وتناولك قدراً من الكربوهيدرات، وقدراً من البروتين، وقدراً من الدهون في كل وجبة، وتناولك كل يوم ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين، وأيضاً الأطعمة الشهية التي تحبها وعدم حرمان نفسك «انظر نماذج الحمية، الفصل قبل الأخير»...

أقول إنك بهذا توقف فقد العضلات الحارقة للدهون، ومن ثم تبطئ من التمثيل الغذائي في جسمك... إن عملية الأيض والحرق الغذائي» تتم حتى في وقت الرّاحة إن كانت عضلاتك سليمة وقوية، وحتى في وقت النوم إذا نمت خفيفاً.

إنَّك ستبعد جسمك عن المخاطر الصحية التي سوف تحصل: كالإمساك، وصعوبة التنفس، والإحباط والاكتئاب.

2 السبب الثاني: الإصابة بالاكتئاب

أشارت الأبحاث إلى أن اتباع حميات صارمة ضد الكربوهيدرات يساعد على الإصابة بالاكتئاب بسبب تقليل مستويات مادة السيروتينين في المخ.

إن السيروتينين يؤثر على مزاجك وعلى شهيتك، ومن المعتقد أن نقصه يتسبب في شعورك بالإحباط والغضب والجوع أيضاً، إن مخك يحتاج إلى كربوهيدرات «نشويات» ليقوم بتصنيع هذه المادة الكيميائية، ولكن في حالة الحمية الخاطئة، فإنك تكون في حالة شبه دائمة من انخفاض مستوى السكر في الدم وهو المصدر الرئيسي للطاقة في مخك، سوف يقوم مخك بحرق الدهون لتعويض الطاقة اللازمة له، لكن هذا ليس في صالحك، إنه بهذا الحرق سوف ينتج مواد جانبية من شأنها أن تخفض معدلات مادة السيروتينين بصورة أكبر.

ربما تكون السيدات تحديداً أكثر عرضة لمخاطر الإحباط والتقلبات المزاجية لدى اتباعهن هذه الحمية، لأن أجسامهن في الأصل تنتج نسبة أقل من السيروتنين من تلك التي ينتجها جسم الرجال.

عندما تقوم بتقييد كم الكربوهيدرات، يطلق جسمك العنان لهرمون الكورتيزول المسؤول عن الضغط العصبي، هذا الهرمون يقوم بخفض عملية حرق الدهون، كما أنَّه يساعد أيضاً على زيادة التقلبات المزاجية والضغط الانفعالي، وهو ما يتسبب في إطلاق المزيد من هرمون الكورتيزول الذي سوف يأتي الحديث عنه على أنه المسؤول عن تراكم الدهون في البطن.



والمشكلة في التقلبات المزاجية أنها لا تجعلك تشعر بالإحباط والاكتئاب فقط، ولكنها تزيد أيضاً من شعورك بالرغبة القوية في تناول الطعام، وبالتالي تدخل في دوّامة كبيرة من مصارعة النفس ومحاولة التغلب والسيطرة عليها...

لكن أود أن أقول لك حقيقة مهمة وهي أنه قد أوضحت دراسة حديثة في مجلة أمريكية أن قليلاً من الناس فقط هم من يستطيعون الالتزام بحمية كربوهيدرات قليلة جداً لفترة طويلة وكافية لتحقيق النتائج، ما بين 20 ٪ و43 ٪ من الأشخاص الذين بدؤوا هذه الحمية انتهوا إلى الإفراط في تناول الطعام والتلاعب في اتباع الحمية... قبل إنهاء الحمية المقررة رسمياً لهم...

اسأل أي شخص قام باتباع هذه الحمية واستمر فيها، وسيخبرك أنه كان دائماً ما يشعر بالتعب والضيق والاكتئاب، وكان يشعر بالخمول والكسل كثيراً... لماذا؟

لأن الكربوهيدرات والسكريات هي أفضل مصادر مخك في الحصول على الطاقة، فعندما يتلقى مخك قدراً ضئيلاً من أهم وقود له، فستبدأ في الشعور بالاضطراب، ولن تستطيع أن تفكر وتركز جيداً في أعمالك، ستعاني من الصداع، وسيكون مزاجك معكراً طول اليوم، ستشعر بالإرهاق والتعب السريع لمجرد قيامك بأبسط أمورك اليومية، كالمشي بالسيارة أو الذهاب للعمل أو للتسوق، أو صعود السلّم ذي الدرجات القليلة، أو اللعب مع أطفالك، وستبدأ بالتفكير والاشتياق للمواد التي منعت نفسك منها: السكريات والكربوهيدرات...

دعوني أحكي لكم قصة واقعية لمريضة ممن يتابعن معي في العيادة وهي طبعاً واحدة من الكثيرين ممن أخطؤوا مثلها لقد جاءت أول مرّة للعيادة فأرشدتها وأعطيتها حمية غذائية مناسبة لها... لكنها لم تتبعها واستعجلت النتيجة، وقامت باتباع حمية صارمة ضد الكربوهيدرات فلم تأكل خبزاً، أو أرزاً، أو معكرونة ألبتة... بل كانت تعيش على الحليب، واللبن الخالي الدسم، والخضروات، والفواكه، وتقول إنها أحياناً (في الأسبوع مرّة) تتناول القليل من الخبز... وهي بذلك تتبع نصيحة من إحدى صديقاتها بأن التي تعاني من سمنة زائدة في منطقة الأرداف «سمنة الكمثرى» يجب عليها أن تعمل حمية ضد الكربوهيدرات وسوف تفيدها كثيراً، وفعلاً عملت هذه الحمية، وجاءتني في الزيارة الثانية «بعد شهر» تشتكي من أن وزنها نزل فعلاً «7 كيلو»، لكن كان أغلب نزول الوزن من الجزء العلوي «الوجه- الأكتاف- الصدر» وأن منطقة الأرداف لم تنزل شيئاً... وقد تكونت هالات سوداء تحت عينيها، وقد نحف وجهها... وطالبها زوجها ومن حولها بالتوقف عن الحمية، ولم تجد تشجيعاً من أحد... فجاءتني منهارة تبحث عن حل...

وتفسير ما حدث لتلك الأخت البائسة، هو أنه حقاً يحرق الجسم الدهون باتباع الحمية الصارمة ضد الكربوهيدرات، وبصفة خاصة في بداية اتباع هذه الحمية، ولكن عندما يحرق الجسم هذه الدهون في غياب الكربوهيدرات، يتم تفكيك الدهون جزئياً، ينتج عن هذا التفكيك مركب «الكيتون».



عادةً ما يتخلص جسمك من هذه المركبات بفاعلية تامة، ولكن في حالة أنك تحرق قدراً بالغاً من الدهون، وقدراً لا يكاد يذكر من الكربوهيدرات، يبدأ مركب الكيتون بالازدياد، ليصل إلى مستويات بالغة الخطورة، وتسمَّى بحالة الأحماض الكيتونية (Keton Acidosis)، ومع الاستمرار في هذه الحمية... يستمر إرغام الجسم على حرق الدهون اللازمة للطاقة اليومية، ويبدأ جسمك أيضاً بإفراز النيتروجين، يعد النيتروجين مركباً ساماً في الجسم، ومع ارتفاع الأحماض الكيتونية يكون جسمك في حالة سمِّية شديدة، والنتيجة النهائية تخلخلُ توازنِ الحامض القلوي في دمك وفي باقي جسمك، وهذا طبعاً يتسبب في حدوث الأعراض التي اشتكت منها الأخت اللتي نحن بصدد قصتها.. من شعور بالدوران، والتعب السريع، والنفس الكريه، وتساقط الشعر، والهالات السوداء تحت العينين.

يغتر الكثيرون بفقدان الوزن السريع الذي يلاحظونه على أجسامهم باتباعهم هذه الحمية، وفي الحقيقة ليس أمراً غريباً أن تفقداثنين أو ثلاثة كيلوغرامات في كل أسبوع من الأسبوعين الأولين للحمية، لكن المهم أن تعلم أنه بينما يبدو ذلك فقداً مدهشاً للوزن، لا يأتي فقد هذا الوزن من المكان الذي ترغب فيه «الدهون المختزنة في الأماكن غير المرغوبة» إنما يأتي من المكان الذي لا تود فقد وزنك منه: عضلاتك... عضلات الوجه، وعضلات الجسم عامة والجزء العلوي خاصة... والذي تحصل عليه في النهاية، هو أن عضلات جسمك تقل وتنكمش ويقل بذلك التمثيل الغذائي، فإذا أوقفت هذه الحمية زاد وزنك أكثر من ذي قبل، وذلك لفقدان كمية كبيرة من عضلات جسمك الحارقة للدهون.

2 حمية الوجبة الواحدة فقط في اليوم

إن السبب الذي جعلني أضع برنامج حمية الثلاث أشهر يتكون من خمس وجبات صغيرة هو: إيقاف فيسيولوجية الوقاية من الجوع التي يقوم بها جسمك، فعندما تجوّع جسمك لمدة طويلة فأنت تسمح له بعمل هذه الفيسيولوجية فيعترض عليك جسمك ويقوم بإبطاء عملية الحرق الغذائي تكيفاً مع حالة التجويع التي يمر بها...

عندما تقوم بحمية الوجبة الواحدة.. فإنك تشغل آلية الوقاية من الجوع في جسمك فيلجأ الجسم إلى حرق العضلات بدل الدهون، أي يقوم جسمك بحرق العضلات وتخزين الدهون بشكل احتياطي لأوقات الجوع، وهذه الآلية أودعها الله سبحانه وتعالى في أجسامنا لحماية أكثر الأنسجة غنىً بالسعرات الحرارية في الجسم البشري «الدهون»، وذلك لتساعدك على البقاء عندما تكون جائعاً، انظر إلى أجدادنا في الزمن الماضي والحياة البشرية عامةً قبل ظهور وفرة الطعام، وانظر كيف كانت تتكيف أجسادهم مع أوقات نزول المطر وانتشار الخيرات، وأوقات تأخر المطر، وحلول الجدب، وقلة الطعام... حيث كانوا يجلسون أياماً بدون طعام... ولولا هذه الفيسيولوجية التي أودعها الله سبحانه في أجسامنا وهذا التكيف العجيب، لاستنفد الجسم جميع دهونه، ولم تبق مصادر رئيسية للطاقة.

إذاً... وبعد رجائي أن تكون قد استوعبت هذا التفسير، فإن حمية الوجبة الواحدة غير مناسبة أبداً لعمل حمية صحية.. يقول بعضهم: ولماذا إذاً نحن نصوم رمضان من طلوع الفجر إلى غياب الشمس؟ هل معنى هذا أن الصيام يضر أجسادنا؟! أجيب على هؤلاء: بأن الصيام الذي نصومه أقل مدة من حمية الوجبة الواحدة خلال يوم كامل، إذ إننا نتناول طعام السحور قبل الفجر والإفطار يكون بعد غروب الشمس مباشرة... بمعنى أننا نتناول وجبتين قبل الصيام مباشرة وبعده مباشرة، فلا يكون هناك فرصة للجوع الشديد الذي يشعر به من يقوم بحمية الوجبة الواحدة خلال 24 ساعة بل على العكس من هذا... فإن الصيام إذا استخدمته بطريقة سليمة «أي صيام بالنهار وحمية معتدلة بالليل»، فإنه يُنقص من وزنك... نقصاً صحياً وسنناقش هذا الأمر أكثر في الفصول القادمة، إن شاء الله.

فكرة جميلة:

حاول أن تجعل إفطارك سريعاً وبسيطاً، وذلك حتى توفر الوقت والطاقة، وحتى لا تترك الإفطار، هناك العديد من أطعمة الإفطار السريعة والصحية المتوفرة، احتفظ في مطبخك ببعض حبوب الإفطار الغنية بالألياف (الكورن فلكس) والتوست المصنوع من البر أو القمح، إضافة إلى بعض الفواكه، وهي أشياء يمكنك تحضيرها في بضع دقائق، وذلك حتى تتفرغ للتركيز على وجبتي الغداء والعشاء.

وكما قلنا.. حاول أن تحتوي على واحدة من الوصفات الغذائية الموصوفة في الفصل الثاني.



3 حمية الجريب فروت «ثمرة تشبه البرتقال»



مؤكد أنك سمعت مثلما سمعت أنا كثيراً عن حمية الجريب فروت، فكم من مرة أتاني فيها مريض أو مريضة قد اتبع هذه الحمية أو يسأل: هل يمكن اتباع هذه الحمية؟ فأسأله: مادمت قد اتبعت هذه الحمية وتقول: إنها خفضت من وزنك، فلماذا أنت في عيادة التغذية الآن؟ ما الذي حصل لك؟ ألم يكن قد نقص وزنك؟

الجواب المتوقع طبعاً... صحيح أنني نزلت على تلك الحمية، لكنني مللت بعد أسبوعين أو ثلاثة ورجعت إلى أكلي السابق فزاد وزني!

سبحان الله - لا أدري لماذا الناس متلهفون هكذا على النتائج السريعة؟ لماذا لم يعودوا يتحلّون بالصبر وأخذ الأمور رويداً رويداً حتى يصلوا لمبتغاهم؟ هذه الدهون التي تم بناؤها في سنوات، لا يمكن أن تذهب في أيام قليلة.

ألا يعلمون... أن ما يأتي سريعاً.. يذهب سريعاً، وما أتى بصبر وتؤدَة هو الذي يبقى ويستمر، هل تريد نقصان وزنك لمدة شهر أو شهرين، أم تريده طول شبابك و طول حياتك؟!

أتعلم ما الذي تحتوي عليه حمية الجريب فروت؟

إنها تحتوي: الإفطار: $2/1$ ثمرة جريب فروت + 1 بيضة مسلوقة.

الغداء: ثمَرة جريب فروت + بيضتين، أو أي كمية من الدجاج والسمك+ سلطة.

العشاء: $2/1$ ثمرة جريب فروت+ نصف رأس من الخس + حبة طماطم+ بيضتين + 1 توست.

- إنني أشعر بالجوع وأنا أكتب هذه الحمية، لا ألوم من ملَّ هذه الحمية السريعة وقليلة الأصناف من الطعام.

يعتمد من وضع هذه الحمية نظرية مفادها: أن ثمرة الجريب فروت تحرق الدهون... وفي الحقيقة، لا يوجد طعام يمكنه وحده أن يحرق الدهون... إنك تفقد وزنك في هذه الحمية لأنها تحتوي على أطعمة أصلاً هي قليلة السعرات الحرارية.

2/1 ثمرة جريب فروت تحتوي تقريباً 30س.ح.
1 بيضة = 75س.ح.
1 طماطم = 20 س.ح.
الخس (الرأس المتوسط منه)= 20 س.ح وشريحة الخس الواحدة لا تكاد توجد بها سعرات حرارية فقط سعر واحد أو 2 سعر.
1 توست = 80 س.ح.

إن هذه الحمية بمجموعها لا تحتوي إلا على 600س.ح تقريباً، وهذا ما جعل الوزن ينقص بهذه السرعة طبعاً، والمنصوح به عند اختصاصيي التغذية العلاجية أن لا ينزل مجموع الحمية عن 800 س.ح، وإذا كانت كذلك فيجب أن لا تكون مدة طويلة «أكثر من أسبوعين».

إذاً... انتبه من هذه الحميات... سوف تعذب نفسك وتحرم نفسك من كثير من الأطعمة التي تحبها، وفي النهاية يرجع وزنك مثلما كان وربما أكثر.

يقولون: نحرم أنفسنا مدة معينة من الوقت حتى نكسب وزناً مثالياً... لا يهم سوف أحرم نفسي وأصبر وأتحمّل... المهم أن أنحف...

أقول لهؤلاء: نعم سوف تصبر وتتحمل وينزل وزنك... لكن بعد مدّة قصيرة تساوي تقريباً المدة التي اتبعت فيها الحمية أو أكثر قليلاً، سوف يبدأ وزنك في الرجوع إلى سابقه. إذاً فكلما كان خسرانك للوزن بسيطاً وآمناً وبشكل صحيح، كلما ثبت واستطعت الحفاظ عليه مدة طويلة من الزمن... ولا تحتاج بعدها لعمل حميات لإنقاص وزنك مرَّة أخرى، إلاَّ حميات بسيطة وقصيرة المدة.





4 حمية حساء الكرنب

هذه الحمية تعد أصحاب الوزن الزائد بخسارة أوزانهم 2 - 3 كيلو في الأسبوع الواحد وربما أكثر، مع استطاعتك أكل الكمية التي ترغبها من هذا الحساء ويتكون من:

كمية كبيرة من البصل (6 - 7 بصلات).

طماطم.

كرفس + فلفل.

رأس كامل من الكرنب.

وإضافة إلى هذا الحساء، يضيفون أنواعاً معينة من الفواكه والخضار في أيام معينة ويلزمونك بها، فمثلاً:

اليوم الأول: تناول جميع أنواع الفواكه التي تريد «ما عدا الموز مع حساء الكرنب».

اليوم الثاني: تناول جميع أنواع الخضروات التي تريد مع حساء الكرنب.

اليوم الثالث: تناول أي كمية تحب من الموز، وأي كمية من اللبن منزوع الدسم.

ويستمر هذا لمدة سبعة أيام... وتكرره أسبوعاً آخر إذا رغبت في فقد وزن أكثر.

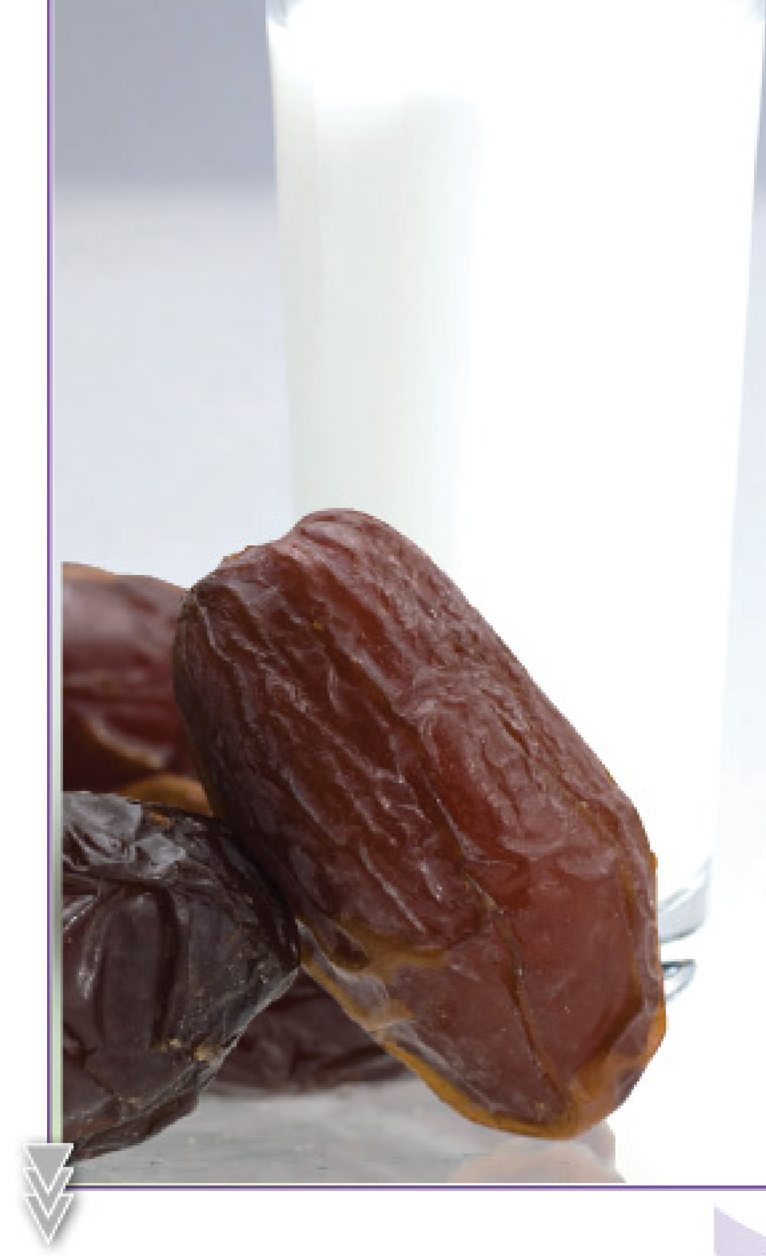
هذه الحمية تجعلك تفقد وزنك لأسباب عدة منها:

أولاً: أن هذه الحمية تحتوي على أطعمة منخفضة السعرات الحرارية «لذلك ينقص وزنك».

ثانياً: أنها والحميات السابقة تحتوي على عدد قليل من الأصناف الغذائية... وهذا ما يدفعك للسأم والملل، فيقلل شهيتك للطعام وتفقد وزنك، لكن كثيراً من الناس لا تقلل هذه الحمية شهيتهم للطعام، بل تدفعهم لترك الحمية، والرجوع إلى سابق عهدهم في طريقة تناولهم للغذاء، لا أحد يستطيع أن يعيش في مجتمع كمجتمعنا «يعتمد على النشويات غالباً في طعامه» يأكل الفواكه في يوم، والخضروات في يوم آخر، أو تكون وجبات الإفطار والغداء والعشاء كلُّها تحتوي على البيض!... أو أن يظل يأكل موزاً فقط في يوم كامل... إن هذا شيء صعب على النفس البشرية التي هي بطبعها ملولة وتحب التجديد، والنهاية... أنه لم يأتني أحد في العيادة قد عمل هذه الحمية إلاّ ورجع وزنه مرة أخرى وآمن في النهاية أنه لابد من مراجعة أخصائي التغذية لاتباع حمية صحية وسليمة.

5 حمية التمر واللبن

دعني أقول لك شيئاً لقد تعددت أنواع الحميات وبطرق غريبة في اختيار نوع معين من الأطعمة والاستمرار عليه، إنني أعتقد، وأظن هذا صحيحاً، أن واحداً من المهتمين بإنقاص أوزانهم يحب التمر واللبن جداً ولا يستطيع الاستغناء عنهما، وفكر بطريقة ينقص بها وزنه من دون أن يفارق التمر واللبن، فنشأت في رأسه هذه الفكرة، وفعلاً نزل وزنه باتباعها ثم بعد ذلك اشتهرت حميته هذه.



وإلاّ... فلماذا اختير اللبن والتمر إذاً من دون الأطعمة الأخرى مع أنه يحتوي على سكريات إذا أفرط فيها الشخص يزيد وزنه؟!

وهذه الحمية تكون كالتالي:

كل يوم:

الإفطار: 7 تمرات+ كوب لبن قليل الدسم = 225 س.ح.

الغداء: 7 تمرات+ كوب لبن قليل الدسم = 225 س.ح.

العشاء: 7 تمرات+ كوب لبن قليل الدسم= 225 س.ح.

مجموع السعرات الحرارية في هذه الحمية 675س.ح في اليوم الواحد.

وهذا أيضاً هو السر في انخفاض الوزن على هذه الحمية، لأنها حمية قد خفضت السعرات الحرارية.

وطبعاً مثل سابقتها من الحميات، سوف تدفع متبعها إلى الملل والسأم وفي النهاية الرجوع إلى ما كان عليه.. وزيادة وزنه مرّةً أخرى...

6 حمية فصائل الدم

ليس له أساس من الصحة، ومنظمة التجارة العالمية للدواء والغذاء أثبتت ذلك، وقد قابلت الكثير ممن جرَّبوه وانتهى بهم المطاف إلى الرجوع إلى عيادة التغذية العلاجية، واتباع الحميات والرياضة.

والكثير الكثير من الحميات التي أسمعها... لقد سردت بعضها فقط والذي تكرر علي أكثر... لكني أحب أن أقول لك شيئاً: بما أنه من طبع الإنسان أنه يمل إذا اعتاد نفس النوع من الحميات... وبما أن جسم الإنسان يتعود على نفس الطعام الذي في الحمية فيتوقف نزول الوزن... فإني لا أمانع أن تختار أي نوع من الحميات السابقة، «حمية الكرنب، أو حمية الجريب فروت، أو حمية التمر واللبن» وذلك كُلمَّا أحسست بالملل وبطء نزول الوزن... ولكن لمدَّة ثلاث أيام فقط ثم تعود للحميات التي سأضعها لك.

وهذه الطريقة «تغيير الحمية» مفيدة في كسر الروتين، وحتى لا يعترض عليك جسمك ويقل نزوله، وربما نزل وزنك أكثر فيشجعك هذا على المضي... لكن انتبه، ليس أكثر من ثلاثة أيام... إن الدواء إذا زاد عن الجرعة المناسبة لم يفد شيئاً، وبالعكس من ذلك سوف يضر صاحبه.

ثالثاً
إنقاص الوزن بالأعشاب

يلجأ الكثيرون في هذا الوقت إلى استخدام الأعشاب إيماناً بها كمعالج للسمنة وزيادة الوزن... وقد رأيت الكثير من المرضى والزائرين.. قد استخدموا هذه الوصفات أو أتوا ليستفسروا عن مدى فاعليتها... وكنت في أول الأمر غير مؤيدة لفكرة الأعشاب... لكثرة ما أسمع عن استعمالها الخاطئ من الناس، ولما تسببه من آثار وأضرار جانبية لمستعملها... فمعظم هذه الأعشاب غير معقمة، وقد تحتوي على ميكروبات، وجراثيم مسببة للأمراض... فضلاً عن جهل الناس التام في طريقة استخدامها، لكنني رأيت كماً هائلاً من الناس يستخدمها... ويسأل عنها «وبالذات النساء» فكلّما نصحتهن بالأعشاب، جاءت في الزيارة الثانية وقد استخدمت عشبة خاطئة، أو استخدمت عشبة صحيحة بطريقة خاطئة، فأتعبني هذا الأمر... وأمام هذا كله شعرت أنه لابد من تجلية الأمر، وتوضيحه جلياً للناس، وتبيان النافع منه والضار، ليحيى من حي عن بينة، ويهلك من هلك عن بينة.



وفي الحقيقة، ومن خلال البحث والتحري، وجدت أن التداوي بالأعشاب والنباتات أصبح صيحة هذا العصر، ويستخدم في الوقاية والعلاج من كثير من الأمراض، بينما بدأت تضعف الثقة في العقاقير الكيميائية لإنقاص الوزن، لاكتشاف أضرارها يوماً بعد يوم، علاوةً على نتائجها الآنية والمحدودة.

ومن الغريب أنني قرأت كتباً غربية في هذا المجال، فرأيت أنّها سباقة في هذا المضمار الذي يهدف بصفة عامة للعودة إلى الفطرة والطبيعة، فبالرغم مما حققته من تقنيات وتكنولوجيا، فإننا نرى مراكز العلاج بالأدوية، قد اعتمدت الآن في علاج بعض الأمراض التي كانت تعالج بالأدوية فقط على الأعشاب والنباتات كالثوم والزنجبيل والبصل، وهذا يدل على فائدتها للإنسان، وهكذا دخلت هذه الأعشاب أيضاً مجال إنقاص الوزن.

ومما يحضرني من بعض قصص النساء وجهل الكثير منهن لطريقة استخدام الأعشاب والمكملات الغذائية، أذكر فتاةً لما سألتني عن شرب ملعقة من خل التفاح على الريق، أخبرتها أن هذا خطير على معدتك، وسوف يسبب لك قرحة في المعدة إذا داومت على ذلك، لأن المعدة أصلاً وسط حامضي وتضيفين عليها حمضاً آخر، سوف تكون آثارها خطيرةً على المعدة.

لكنها لم تسمع النصيحة... وجاءتني في الزيارة الثانية تقص علي خبرها... بأنها استعملت هذه الوصفة وبعد فترة أُدخلت للطوارئ كحالة طارئة «آلام شديدة في المعدة» وقرر الطبيب أنها تعاني من التهابات شديدة في المعدة، وحرقان شديد في الصدر.

فكرة جميلة:

للمشغولين ومن ليس لديهم وقت للطهي كل يوم:

قم بتحضير وطبخ ما تحتاجه من طعام في إجازة نهاية الاسبوع، وضعه في الفريز أو الثلاجة (اختر الدرجة المناسبة للحفظ)، وذلك لتستفيد منه في أيام العمل التي تكون فيها مشغولاً أو ترجع متأخراً من العمل وذلك حتى توفر على نفسك الوقت، وأيضاً كي لا يكون أمامك عذر في شراء طعام من خارج المنزل، أو تناول أي طعام غير داخل في الحمية.

وإن كنت لا تحبذ الأطعمة المجمدة، فإني أقول لك أن أمامك أمرين فقط هما: إما أن تحضر الوجبة الصحية اللازمة كل يوم، أو أن لاتجد وقتاً كافياً للتحضير وتكون جائعاً فتتناول أي طعام، (وأنت لا تريد الخيار الثاني بالطبع) ففكر إذاً بطريقة تناسبك.

وأخرى استعملت وصفة عشبية، لا أدري من أين أتت بها؟ من المجلات أو الانترنت أو غيره... المهم أنها استخدمتها، وتقول: إنها بدأت تشعر بآلام في جانبها الأيمن فتركتها.

والكثير من قصص النساء العجيبة مع الأعشاب والجهل في استخدامها، ولعل هذا الموضوع يخصهن أكثر من الرجال لإقبالهن على مثل هذه الوصفات، على الرغم من أن هناك رجالاً أيضاً استخدموا بعض الأعشاب، والمكملات الغذائية، كخل التفاح، وأخفقوا أيضاً في طريقة استخدامها، فظهرت لديهم الأضرار الجانبية من استعماله الخاطئ.

لقد جمعت معلومات عن طرق المعالجة بالأعشاب فيما يخص السمنة من علماء مختصين في هذا المجال ، أسأل الله أن ينفع بها، وأن تكون طريق هداية لمن أراد استخدامها:

1 بذرة الكتان



بذور الكتان تحتوي على زيت ثابت، وجلوكوزيدات، وبروتين، وفوائده تكمن في أنه ملين ومطهر للمجاري البولية، وهو من أغنى مصادر الأحماض الدهنية خصوصاً «دهون الأوميجا 6» المفيدة في خفض الكوليسترول في الدم، وبذور الكتان تدخل في إنقاص الوزن بشكل عام، وليس للأرداف فقط كما يقال.

وتستخدم في إنقاص الوزن بالطريقة التالية:

تؤخذ بذور الكتان من صيدلية أو عطار معروف، وتكون نظيفة ومنقاة من الشوائب، تطحن وتوضع في كوب في الثلاجة، ويؤخذ منها ملعقة أكل في الصباح وأخرى مساءً لمدة شهر واحد، «تُرش على السلطات أو الخضار أو على الأرز وغيره».

ولكن زيت بذرة الكتان لا يحبذ استخدامه بكمية كبيرة، لأنه مرّكز فتكفي ملعقة صغيرة منه يومياً.

وليس لبذور الكتان أضرار على المرضع، ولكن ينبغي أن لا تستخدمها المرأة الحامل.



من أبرزهم الأستاذ الدكتور جابر القحطاني، ١٤٢٩هـ، في كتابه: (١٠٠٠ سؤال وجواب في علم الأعشاب) الذي تناول فيه جميع الأعشاب المستخدمة في علاج السمنة، وبيان النافع منها والضار.



2 خل التفاح

خل التفاح له فائدة واضحة في إنقاص الوزن، ويستخدم بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أي بعد كل وجبة ملعقة أكل من الخل على ماء بارد، تمزج جيداً وتشرب مباشرة بعد الوجبة.

ويمكن أن يستخدم دون تخفيف إذا أضيف مع السلطة فيعتبر مخففاً بذلك، إذ إنه لابد من مزج الخل مع الماء إذا كان للاستخدام شرباً، ولا يصح شربه على معدة خاوية وبنفس تركيزه أو زيادة الجرعة، إذ إن في ذلك أضراراً جانبيةً.

كما وأنه لا تصح إضافة الليمون معه، وتكون مدة استخدامه شهراً واحداً فقط لإنقاص الوزن.

ويفضل استخدام خل التفاح الأبيض، ويوجد في الأسواق المركزية الكبيرة، أما إذا لم يتوفر فبإمكانك استخدام الخل الذي يميل لونه إلى الأحمر ولا ضرر منه، وبالإمكان الاستمرار في استخدامه إذا لم يوجد النوع الأبيض وبالطريقة نفسها.

وطبعاً الخل الطبيعي هو الأفضل، الذي يمكن تحضيره في المنزل من التفاح.

ويسأل بعضهم عن استعمال حبوب خل التفاح التي تباع في محلات الأغذية التكميلية لإذابة الشحوم، وما هي مدة الاستعمال؟

فإنه لا ينصح باستخدامها، ووصفة خل التفاح السابقة أفضل منها، غير أنّه لا تنصح بها المرأة الحامل.



3 ورق العنب اليابس

ينقع 50 غراماً منه في لتر من الماء، ثم يوضع على النار حتى يغلي لمدة نصف ساعة، ثم يزال من فوق النار ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يُصفى ويؤخذ بمعدّل ثلاثة فناجين في اليوم قبل الأكل.

4 عشبة رِجْل الأسد

عشبة الأسد: تخفف الوزن، وذلك بشرب مغلي رجل الأسد، حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة منه، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشرة دقائق ثم تشرب بمعدل ثلاث أكواب يومياً.

فكرة جميلة:

- احمل وجباتك الصحية الخفيفة كالفواكه والخضار والتوست البر معك أثناء العمل إن استطعت وذلك كي لا تقع في شرك أطعمة كافتريا العمل الدسمة.
- حاول أن تستيقظ مبكراً لتستثمر اليوم من أوله.. سواء في الرياضة أو في الحصول على الوقت الكافي لتناول الإفطار.
- كثير هي نجاحات الأشخاص المتميزين تبدأ من الاستيقاظ باكراً.. إنها من الميزات التي تميزهم.. فكن أنت متميزاً أيضاً

5 شاي الضيافة «الرشاقة»

يتكوّن من 50 ٪ من أوراق الكاسيا أو السنا 50 ٪ جذور الكاسيا أو السنا، أي أنه مستحضر يحتوي على مسهلات، ومليّنات، فلا يجب أن تزيد مدة استخدامه عن أربعة أسابيع.

6 عصير البقدونس

إذا استخدم لمدة طويلة يمكن أن يفيد في إنقاص الوزن، علماً أن له فوائد كثيرة للجسم.

7 قشور عشبة القطونة «الربلة»

هو نبات صغير، ولا تباع قشورها، ولا يوجد في أي مرجع علمي أي دراسة تشير إلى أن قشور الربلة تخفض الوزن، والجزء المستعمل عادةً من نبات الرَّبلة هو بذورها فقط، حيث تستخدم كملينة ضد الإمساك، ومدرة للبول، ولا ينصح بها لإنقاص الوزن.

8 شراب مغلي قشور الرمان

لا ينصح باستخدام قشور الرمان لإذابة الدهون.



9 البردقوش

البردقوش: هو من مجموعة النعناع والحبق، ويستخدم كمهضم، وطارد للغازات المعوية، ولا يوجد في المراجع العلمية ما يفيد أنّه يستعمل للحمية، ولا ينصح باستخدامه لمدة طويلة.



10 خلطة أعشاب تتكون من: «شاي أخضر صيني + ميرمية + بابونج + سنا + دارسين».

الاستمرار على هذه الخلطة يسبب أمراضاً خطيرة في القولون، وإخراج البوتاسيوم من الجسم، فلا ينصح بها لأنها خطيرة.



11 الزهورات

هذه العشبة وجميع الأعشاب اللبنانية التي تستعمل للإنقاص الوزن، وجد أنها مغشوشة بهرمون الثيروكسين المنشط للغدة الدرقية، ولذلك ينخفض الوزن، فينصح بعدم استخدام مثل هذه الخلطات.



12 خلطة بنت السلطان

لا ينصح باستخدام هذه الخلطة.

13 شرب كوب من الماء المغلي، والموضوع عليه شرائح ليمون، وقليل من الكمون قبل الأكل بعشر دقائق من أجل إنقاص الوزن

هذه الخلطة غير ضارة، وقد قابلت مرضى يستخدمونها ويقولون إنها تمنع الشهية للأكل، فبغض النظر عن أنها تخسس أولا فهي غير ضارة.



14 شاي الجامو

شاي الجامو: هو أحد الشايات المقننة والمسجلة في وزارة الصحة السعودية، وهو مفيد لإنقاص الوزن، ولكن لا تستمر عليه أكثر من شهرين.



15 خلطة الأعشاب التي تتكون من: «البابونج + الميرمية + إكليل الجبل» لتنحيف الوزن

خلط هذه المكونات بكميات متساوية له تأثير في إنقاص الوزن، ولكن يجب عدم الاستمرار عليها لمدة أكثر من شهرين.

16 عشبة الميرمية

الميرمية، نبات عشبي ينتمي للفصيلة الشفوية، أي فصيلة النعناع، والزعتر، والريحان، والجزء المستخدم منه هو الأوراق والأغصان الطرية، وتعرف علمياً باسم: «**Salvia officinalis**» وتحتوي على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها هو الثيوجون، وتعتبر الميرمية مقوية، ومنبهة، وطاردة للغازات، ومضادة للالتهابات ومقوية للأعصاب، كما تدخل في علاج الربو، أما من ناحية استخدامها لعلاج السمنة فهو ضعيف جداً.



17 أعشاب البحر (Spirulina) لإنقاص الوزن

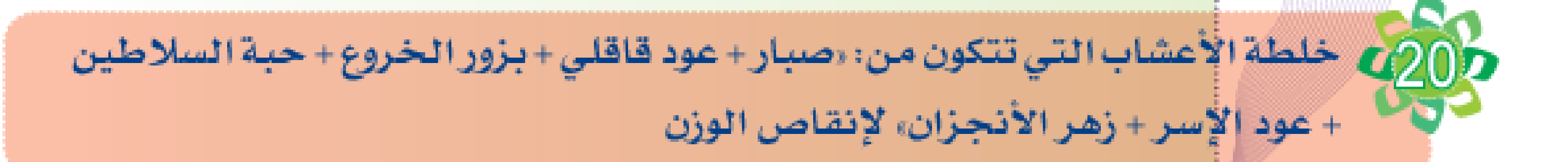
العشبة البحرية يمكن استخدامها لكن بشرط أن لا تزيد المدة على ثلاثة أشهر.

18 خلطة أعشاب تتكون من: «النعناع الأخضر + الشاي الأخضر + الزنجبيل الأخضر + قشر الرمان» لإزالة دهون البطن

هذه الخلطة إذا استُثني قشر الرمان ليس لها أضرار، ولكن لا يوجد في المراجع العلمية ما يفيد أنها تزيل دهون البطن، أما قشر الرمان، فهو عبارة عن مادة قابضة، وعادة المواد القابضة تحجز السوائل، وخلط المواد السابقة مع بعضها قد يحدث مركبات جديدة، قد يكون لها فائدة في إزالة دهون البطن، وقد يكون لها أضرار، فينصح بعدم استخدامها.

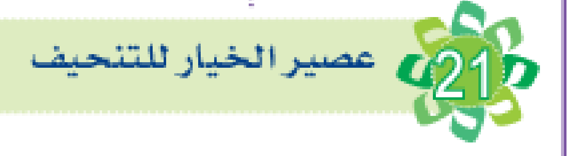
19 استخدام نبات لسان الحمل «psyllium» في إنقاص الوزن

يستخدم في إنقاص الوزن، واستعماله مأمون إلا أنه يجب عدم استعماله لأكثر من شهرين، ثم يُوقف ويُعاود استخدامه مرة أخرى.



20 خلطة الأعشاب التي تتكون من: «صبار + عود قاقلي + بزور الخروع + حبة السلاطين + عود الإسر + زهر الأنجزان» لإنقاص الوزن

هذه الوصفة خطيرة ولا ينصح باستخدامها.



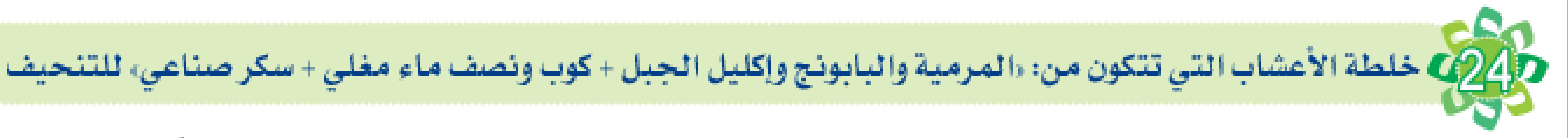
21 عصير الخيار للتنحيف

يملأ كوب من عصير الخيار «بما يعادل ثلاث حبات خيار» ويشرب على الريق.. ولا يكون أكثر من ذلك، ولا ضرر من هذه الوصفة إن شاء الله.



22 خلطة أعشاب تتكون من: «الهيل + الزنجبيل + الداربين» ربع كيلو من كل واحدة وتخلط مع بعض وتؤخذ ملعقة منها مع ملعقة خل التفاح للتنحيف

الهيل والزنجبيل والدارسين غير مسؤولة عن التنحيف وليس لها أضرار جانبية، وإن كان شيء ينحف في تلك الخلطة فهو خل التفاح.



24 خلطة الأعشاب التي تتكون من: «المرمية والبابونج وإكليل الجبل + كوب ونصف ماء مغلي + سكر صناعي» للتنحيف

هذه المكونات ما عدا (السكر الصناعي) نباتات عطرية مهضمة وطاردة للغازات والأرياح وليس هناك ضرر في استعمالها، أما الميرمية فهي تخفف الوزن نوعاً ما، والسكر الصناعي لا ينصح به في أثناء الحمية.



23 خلطة أعشاب تتكون من: «عشبة الملاك + الزوفا + رجل الأسد + الزنجبيل + القرفة + العويدي» للتنحيف

فقط رِجْل الأسد هو الذي يستخدم للتنحيف والمركبات الثانية فتستخدم لعلاجات أخرى غير التنحيف.

هـذا مـا اسـتـطـعـت حـصـره مـن هـذه الأعشاب والوصفات العشبية، مع العلم أن أي عشبة ذكرت بأنها تفيد في إنقاص الوزن يجب ممارسة الرياضة والحمية الخفيفة بجانب استعمالها، وإلا فلن تؤتي هذه الوصفات ثمارها.

فكرة جميلة:

احتفظ ببعض الأطعمة المجمدة سريعة الطهي وذلك لاستخدامها في الأوقات التي تكون مشغولاً فيها.

وخطط وجبة الغداء والعشاء من الليلة السابقة وذلك لتتمكن من تحضير المقادير اللازمة للطهي.

وينبغي في نهاية هذا الموضوع أن أنبه إلى عيوب وآثار الاستخدام غير الصحي والجاهل للأعشاب:

1. قد يوجد بجانب المادة الفعالة في الوصفة مواد أخرى ضارة قد تحدث آثاراً جانبية ومشاكل صحية، على عكس الأدوية التي تحتوي فقط على المادة الفعالة المستخلصة، وزيادة كمية الجرعة المتناولة من الأعشاب أو زيادة المدة المقدرة لاستخدامها قد يسبب ظهور أعراض جانبية.

2. ثم إنه قد تُحدِث الأعشاب انخفاضاً بسيطاً في الوزن ولفترة محدودة، ولكن هذا الانخفاض كما رأينا في وصف بعض الخلطات، أنها تعمل على تليين الفضلات وسرعة خروجها من الجهاز الهضمي، وهذا يجعل الامتصاص لأكثر الأغذية غير فعال لذلك ينقص الوزن.

3. وبعض الأعشاب أيضاً، تعمل على إدرار البول، لهذا فإن إنقاص الوزن يكون نتيجة فقدان الجسم للماء وليس للدهون «لذلك تلاحظ السرعة الغريبة في خفض الوزن في الأسبوع الأول من استخدام بعض الخلطات» لكن الأمر السيىء أن فقدان السوائل السريع هذا، يحدث خللاً واضطراباً في توازن السوائل بالجسم، بالإضافة إلى أن الجسم يعوض هذا الماء المفقود بسرعة كبيرة.



أسئلة مهمة خلال الحمية





أولاً

لماذا يتوقف الوزن ويثبت عند حد معين؟

1 عندما تتناول دواءً جديداً أثناء الحمية

إن هناك أنواعاً من الأدوية إذا تناولها الشخص أثناء الحمية ساهمت في تثبيت وزنه فلا يزيد... وذلك مثل أدوية مضادات الاكتئاب فهي في الغالب تزيد من الشهية وتقوم بإبطاء عمليات الحرق الغذائي للجسم، وبذلك تكون من مسببات زيادة الوزن، أيضاً بعض الأدوية كالاستيرويدات، وبعض أدوية أمراض القلب والربو وحبوب منع الحمل، من الممكن أن تتسبب في احتباس الماء في الجسم، وهو ما يزيد الوزن طبعاً لذلك عليك باستشارة طبيبك في اختيار الدواء الأفضل والمناسب لحل هذه المشكلة.

2 فترات زيادة استهلاكك للملح

الملح يحتوي على الصوديوم الّذي يلعب دوراً مهماً في احتباس السوائل في جسمك وبالتالي إعطاء وزن أكبر... فكّر في الأمر عندما يثبت وزنـك... ربما تكون قد استهلكت كمية كبيرة من الملح أو منتجات تحتوي على نسبة عالية من الملح: كالزيتون والمخللات واللحوم والخضروات المعلبة... والمكسرات المملحة، والبسكويت المملح».

حافظ على نسبة تناولك للملح بحيث لا تزيد عن 2000 ملغم في اليوم (تقريباً ملء ملعقة طعام)، استبدل زيادة الملح بالليمون أو أي نوع من أنواع الخل... المهم أن لا تزيد نسبة تناولك للملح عن الكمية المذكورة.



3 ربما تكون قد أوقفت التمارين الرياضية أو قللت الفترة التي كنت تقضيها في التمارين

بعض الأشخاص يبدؤون الحمية والرياضة بحماس ثم لا يلبث نشاطهم يقل شيئاً فشيئاً... فيقل تبعاً لذلك الوزن المفقود.

انظر إلى الجدول الذي وضعته لممارسة الرياضة وقم بتسجيل كل رياضة تقوم بها في كل يوم وكم مدتها... إن هذا يكشف لك مدى التزامك بحصة الرياضة، وعدم تقليلك من وقتها.

4 عدم استخدام الميزان بالطريقة المناسبة

إن بعض المرضى والمراجعين الذين يأتون للعيادة... يزنون أنفسهم في أماكن كثيرة قبل ميزان العيادة... في المراكز الكبيرة أو ميزان صديق أو غيره... ويفزعون إذا كان الوزن أكبر مما يتوقعون... وفي الحقيقة، إن أجهزة الميزان المختلفة، تقوم بتحديد الوزن بطرق مختلفة، لذلك استخدم ميزاناً واحداً طيلة فترة الحمية، وقم بوزن نفسك مرة كل أسبوع في يوم محدد، في نفس الوقت من اليوم، بارتداء نفس الملابس، وفي نفس المكان، على نفس الميزان.

إن وزنك يتأرجح صعوداً ونزولاً حتى على مدار اليوم، لذلك إن تبني فكرة وزن جسمك في يوم واحد محدد في كل أسبوع أفضل وأحسن... إذ إنك ربما ستلاحظ زيادة أكبر في وزنك مع نهاية اليوم أكثر من الصباح، وهذا لا يعني أنك أضفت دهوناً جديدة... بل ربما أنه لا يزال هناك طعام في بطنك «إنه يعطي وزناً أيضاً» أو المزيد من السوائل الباقية في جسمك «تعطي وزناً أيضاً» فإذاً، لا ترهق نفسك بكثرة الصعود على الميزان، إذ إنه ربما ولّد هذا إحباطاً في نفسك يجعلك تترك الحمية.

5 تعوُّد جسمك على الحمية

قد يكون جسمك اعتاد على حميتك الغذائية التي اتبعتها أو قد تكون قد وصلت إلى نقطة توقف وزنك عن الانخفاض فقط لمدة مؤقتة، وذلك لأن هناك فيسيولوجية في الجسم لمقاومة تجويع الجسم، فيتكيف مع الطعام الداخل وتبطؤ بذلك عملية الحرق الغذائي لذلك ما أنصحك به في هذه الحالة هو:

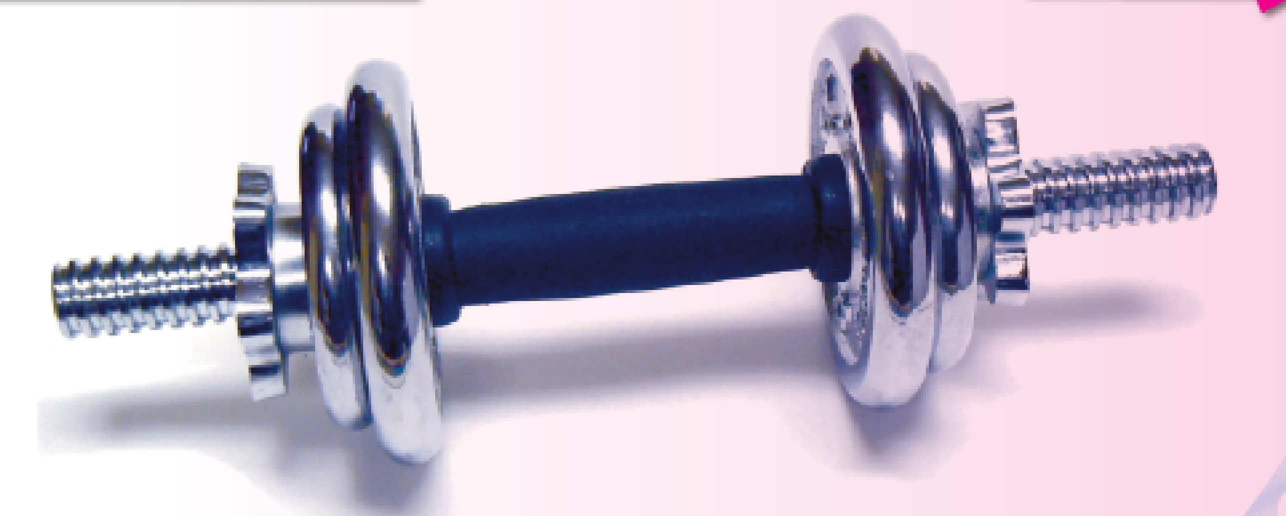
1 - الاستمرار على الرياضة وجعلها مدة أطول بربع ساعة وأن تكون يومياً في هذه الفترة الحرجة.

2 - تغيير الحمية الغذائية إلى حمية أخرى وقد أفردت في الفصل «السابع» عدة نماذج لحميات مختلفة بإمكانك التبديل فيما بينهما لمنع تكيف الجسم على نمط غذائي معين.

إن استمرارك في الرياضة وزيادة مدة المشي في هذه الفترة سوف يضيف عضلات حارقة للدهون تساعدك في زيادة معدّل الحرق المتباطئ.

بعضهم يتبع حميات تحوي نسباً ضئيلةً أو تكاد تكون معدومة من الدهون، ومع ذلك تأتي فترة تتوقف فيها أوزانهم عن النزول، إن مشكلة هؤلاء المتوقعة هي مقاومة الإنسولين في أجسادهم، وتفسير هذا:

أنه عندما يقلل الشخص من الدهون، ويتناول المزيد من النشويات على أساس أن هذه الحمية خالية من الدهون لإنقاص الوزن، فإنه يجعل جسمه بحاجة لإفراز كمية كبيرة جداً من الإنسولين، مما يعمل بشكل سريع على إثقال البنكرياس بالأعباء إلى الحد الذي يمكن أن يستنفده، والباقي من النشويات، إمّا أن تتحوَّل إلى طاقة عضلية «ممارسة الرياضة» أو إلى دهون (وهنا تكمن المشكلة)، هذا يوجهنا إلى أن حل هذه المشكلة يكمن في أمرين:



1 حاجة هؤلاء الأشخاص الملحة للرياضة

في دراسة أجريت... وجد أن كل حالات مقاومة الإنسولين توجد لدى الأشخاص من ذوي العضلات المترهلة أو الضامرة، الذين لم يمارسوا الرياضة على مدى عقد كامل على الأقل، وعندما يقوم الشخص المصاب بمقاومة الإنسولين بإعادة بناء عضلاته عن طريق التمرينات الرياضية، فسوف تنجح عضلاته الجديدة والكبيرة بالفعل في تخزين كمية أكبر من الطاقة عن طريق الكربوهيدرات المتوفرة في الطعام، بل إن العضلات الأكبر سوف تحفز كما قلنا التمثيل الغذائي على نحو كبير، مما سيؤدي إلى حرق كم أكبر من السعرات الحرارية على مدى كل ساعة من ساعات اليوم.

2 تجنب الكربوهيدرات البسيطة قدر الإمكان واستعض عنها بالكربوهيدرات المركبة

راجع الفصل «الثاني» لمعرفة الأغذية الواجب تجنبها في هذه الحالة، لتجنب توقف نزول الوزن.. إذا عرفت أنك تعاني من هذه الحالة.

إن بعض المتخصصين والخبراء في التغذية وإنقاص الوزن يضعون برامج لإنقاص الوزن، تقوم على تناول كمية كبيرة من البروتين «تكون الحمية في غالبها: بيض ولحوم وأسماك وخضروات فقط» تستهدف فقط الأشخاص الذين لا يتناولون إلاّ الكربوهيدرات البسيطة، ولا يمارسون الرياضة، إنهم يرون... وهذا ما لا يبعد عن الحقيقة... أن هذا النوع من الحميات هو ما يناسبهم ويناسب فيسيولوجية أجسامهم.

لكن طبعاً لا يظن الكل أنه مصاب بعيب وراثي يحول دون احتراق الدهون، أو أن تعتقد أن عندك مقاومة الإنسولين هذه... إن هذا لا يثبت إلا بعد محاولات عدة لإنقاص الوزن ويفشل غالبها... حينها استشر طبيبك أو أخصائي التغذية العلاجية في وضع حمية ملائمة... ولقد أوردت هذا السبب من جملة أسباب توقف نزول الوزن، لأن البعض «وهو قليل» يعاني بعد مدة من اتباع الحمية من توقف الوزن فإذا لم يكن من الأسباب السابقة، فيكون إذاً هو السبب الأخير «مقاومة الإنسولين»، وكما قلت فإن علاجها موجود، وذلك بزيادة الرياضة ووضع حمية مناسبة، واستخدام المكملات الغذائية المساعدة على زيادة الحرق وسيأتي ذكرها.

ماهي المكملات الغذائية الصحية المناسب استخدامها أثناء فترة الحمية لزيادة معدل الحرق والمحافظة على كتلة العضلات؟



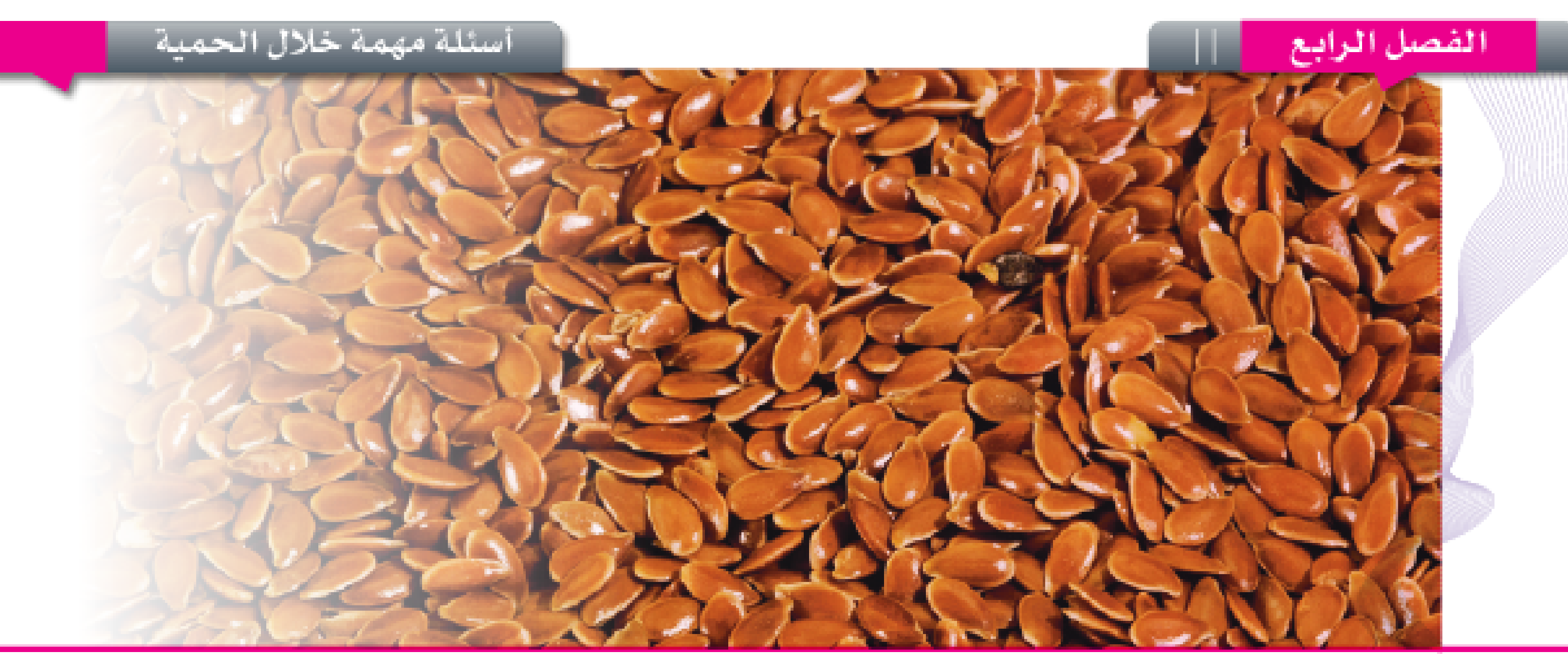
ليكن في حسبانك أنك خلال فترة الحمية ستكون في حاجة لاستخدام بعض المكملات الغذائية... على الرغم من أنني سوف أضع لك برامج غذائية تحتوي على جميع المجموعات الغذائية المهمة إلاّ أنه في الوقت نفسه أرغب في ضمان إمداد جسمك باحتياجاته الغذائية الكاملة فلا يجب أن تترك وأنت بحاجة إلى سعرات حرارية زائدة، أو ربما تتناول أطعمة منخفضة القيمة الغذائية بين الوجبات أو ربما تمر عليك بعض أيام يزيد فيها عملك وتحتاج إلى مكملات غذائية تساندك خلال برنامج الحمية.

أقول... إن تناول المكملات الغذائية المتعددة والمعادن يتيح إشباع احتياج جسمك من المغذيات المطلوبة، ويكبح الشهية لتناول المزيد من السعرات الحرارية أثناء ازدياد ساعات العمل أو الأرق الفكري.

- إن تناول هذه المكملات الغذائية، سوف يجعل عضلات جسمك تظل مدعومة بشكل بنائي أكبر وبالتالي تزيد قوة عمليات الحرق الغذائي لديك.
- إن البعض «خاصة النساء» يعانين من تكسر الأظافر ولونها الباهت أو يعانين من وجود الهالات السوداء تحت العينين أو تساقط الشعر... أثناء اتباع برنامج الحمية.

إن تناول هذه المكملات مهم جداً بالنسبة لهن لمنع ظهور هذه الأعراض، أو على الأقل التخفيف منها.

«لقد وجدت أشخاصاً كثيرين «رجالاً ونساءً» تؤثر عليهم الحميات وذلك إمّا بسبب نقص التغذية الجيدة عندهم من الأساس أو لأمراض يعانون منها أو لعدم حبهم لبعض المجموعات الغذائية وعدم تناولها وأسباب أخرى لا يتسع المجال لذكرها..».



المكمل الغذائي الأول: بذرة الكتان

إن إضافة بذرة الكتان المطحون لوجبات حميتك اليومية.

سوف يساعدك في إزالة دهون البطن؛ فالذي يحصل هو أن بذر الكتان المطحون يحتوي على كمية ممتازة من الألياف القابلة وغير القابلة للذوبان والتي تقوم بتنظيف الجهاز المعوي وتنظيم عملية طرد الفضلات، هذه الكمية الكبيرة من الألياف تساعد على إزالة البروز الداخلي للبطن وذلك لتنظيفها للأمعاء أولاً بأول... إضافةً إلى ذلك، يرتبط الكتان المطحون فور تناوله بالسكريات والكربوهيدرات البسيطة فيقوم بإبطاء تصريفها في الدورة الدموية، إن نتيجة تناول مسحوق بذرة الكتان هو التحسن في مستويات الطاقة وقوة التحمل بين الوجبات.

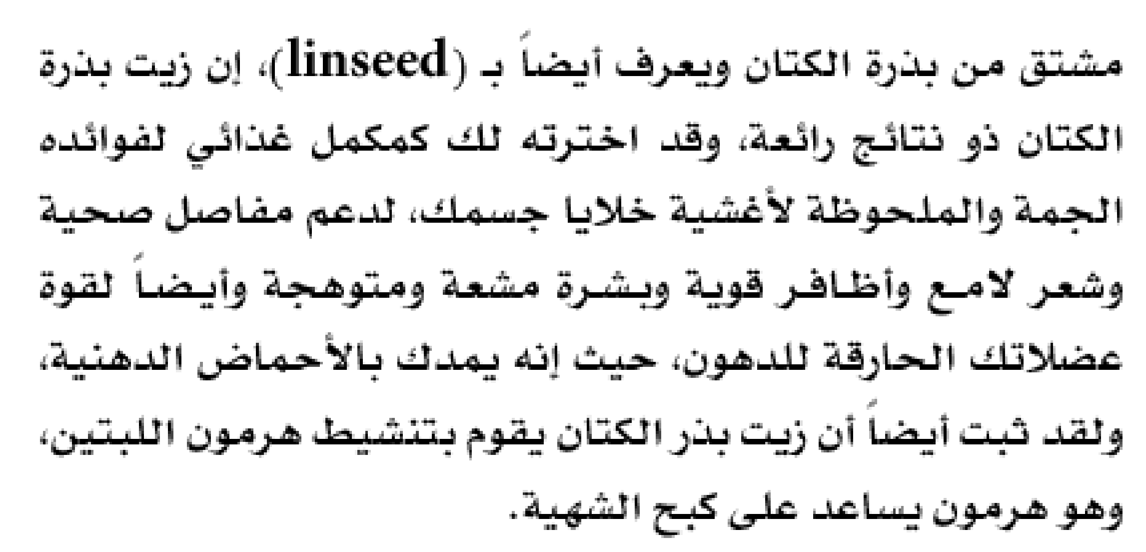
إن إضافتك لمسحوق بذرة الكتان مع وجبات الطعام التي تتناولها سوف يعطيك الكميات المناسبة والتي تحتاجها من الأحماض الدهنية المفيدة.

إليك طريقة استخدام بذرة الكتان

عليك بشراء كمية من بذور الكتان، من محلات بيع الأطعمة الصحية أو من عطارين موثوق بهم، ثم قم بطحن نصف كوب منها، بواسطة مطحنة البن، ستجد أن له رائحة أو نكهة الجوز أو البندق، وبإضافة ملعقة أكل من الكتان المطحون إلى نظامك الغذائي كل يوم، سوف تحصل على معدّل جيد من العناصر ثلاثية الدهون، ولكن كما وضحت سابقاً، إن بذور الكتان تحتوي على نسبة عالية من الألياف، لذلك ضع في اعتبارك... أنها ستزيد من كمية البراز، أو الإسهال عند بعض الأشخاص، ومع هذا فإن معظم الناس يتقبلون هذا التأثير، فإذا حصل معك مثل هذا الشيء ولم تحب ذلك، فقلل من كمية تناوله.



المكمل الغذائي الثاني: زيت بذرة الكتان



مشتق من بذرة الكتان ويعرف أيضاً بـ (**linseed**)، إن زيت بذرة الكتان ذو نتائج رائعة، وقد اخترته لك كمكمل غذائي لفوائده الجمة والملحوظة لأغشية خلايا جسمك، لدعم مفاصل صحية وشعر لامع وأظافر قوية وبشرة مشعة ومتوهجة وأيضاً لقوة عضلاتك الحارقة للدهون، حيث إنه يمدك بالأحماض الدهنية، ولقد ثبت أيضاً أن زيت بذر الكتان يقوم بتنشيط هرمون اللبتين، وهو هرمون يساعد على كبح الشهية.

وعلى حسب تجربة بعض من قاموا باستخدامه يقولون: «إنه يحسن نكهة الطعام ويعطيك طعماً جديداً خلال برنامج الحمية... كما أنه سهل الاستخدام يمكنك أن تدهن به التوست الذي تتناوله أو أن تضعه مع الخضار أو السلطة أو المكرونة كما أنه يمكنه أن يقوم مقام التوابل أو ربما أفضل نكهة منها وأكثر فائدة، لقد لمسنا أثره الإيجابي على صحتنا»، والفوائد الصحية في حقيقة الأمر عميقة حيث يعزز زيت الكتان من مستوى الصحة بشكل عام ويزيد من راحة وصحة الجسم من داخله إلى خارجه.

عليك أن تنتبه في اختيار زيت الكتان... فعليك باختيار الزيت العضوي عالي الجودة غير المصفى، والمحفوظ في ثلاجة، أيضاً زيت بذرة الكتان متوفر في محلات المكملات الغذائية أو عند العطارين، ويتواجد على شكل كبسولات.

إن الكمية المناسبة منه هي 1 ملعقة صغيرة أو 4 كبسولات يومياً، إني أنصحك أن لا تكتفي باستخدامه مرَّة واحدة بل اجعله دائماً رفيقك أثناء برنامج الحمية.



المكمل الغذائي الثالث: فيتامين ج (C) (Abscorbic Acid)

كثيراً ما يصف لك الدكتور فيتامين C على شكل حبوب فوارة أو أقراص للمضغ وذلك عند نزلات البرد الشديدة، وذلك لرفع كفاءة الجهاز المناعي في التصدي لأمراض البرد المختلفة، إن هذه ليست هي فقط فائدة فيتامين جـ (C).

بل إنه يعد من العناصر الرئيسية المضادة للأكسدة، يساعد على تجنب الضرر الذي تتسبب فيه الشوارد الحرة داخل وحول خلايا جسمك، بما في ذلك أنسجة عضلاتك الحارقة للدهون، ما أقصده هو أن فيتامين C يساعد على التقليل من تلف الأنسجة، كما أنه يحافظ على مادة الكولاجين المهمة في بناء العضلات «خصوصاً إذا كان مصحوباً بممارسة التمارين».

إني أنصحك بتناول هذا الفيتامين أثناء برنامج الحمية وذلك لكي يكون لديك بناء جسدي قوي، وأيضاً لكي تقوى العضلات القلبية، هذا مما يهيئ الجسم ويقويه أثناء برنامج الحمية... وحتى لا تظهر مظاهر التعب والخمول والإعياء السريع نتيجة اتباع الحمية.

مازلت بعد لم أحْصِ فوائده العديدة.. فإضافة إلى كونه يستخدم في تقوية الجهاز المناعي وتهيئة بناء جسدي قوي أثناء الحمية، فإنه يستخدم أيضاً أثناء شدة الضغوط والتوتر، وهذا ما جعلني أختاره أيضاً ليكون رفيقك أثناء الحمية وذلك للتخفيف مما قد ينتج من بعض الإحباطات أو القلق أثناء الحمية..

وذلك لأنه من أحد الفيتامينات التي يستنفذها الجسم بشدة أثناء معاناة الشخص أو وقوعه تحت ضغط توتر وقلق شديد..

فهو يساعد على تحييد هرمونات الأدرينالين..

وهذا يسهم في سحب كميات أكثر من فيتامين جـ (C) خلال فترة التوتر مما يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي وقوة الجسم، ونحن طبعاً لا نحب أن يحدث هذا في أجسامنا، وحسب ما رأيته من أن الكثيرين يعزفون عن تناول الفواكه والخضار التي هي المصدر الأساسي لهذا الفيتامين، فإن الكثيرين سوف يعانون الإجهاد والتوتر أثناء الحمية لنقصه..



إن اتباع نظام غذائي يحتوي على الأطعمة المفيدة وهي الأطعمة ذات الأصل النباتي «الفواكه والخضار»، سوف يمدك بفيتامين جـ (C) وهذه الأطعمة تشمل: البرتقال، الكنتلوب، الشمام، الفلفل الأخضر، الكرنب، جريب فروت، اللفت الأخضر، المانجو، البروكلي، البطاطا الحلوة، الطماطم، الفراولة أو عصير الفراولة، الكيوي.

- الكمية اللازمة لإمدادك بكفايتك من فيتامين جـ يوميا هي 7 حصص من الفواكه والخضار«انظر جدول السعرات الحرارية للأغذية ومقدار كل حصة من أنواع الفواكه والخضروات وأضفه إلى نظامك الغذائي وحافظ على نفس الكمية التي عرفتها وفهمتها من الجدول».

وإن كنت ممن يتناولون أقل من 7 حصص يومياً من هذه المجموعة، وكنت تحت حمية معينة أو تحت ضغط شديد فإن المنصوح به هو تناولك لفيتامين جـ (C) كمكمل وداعم غذائي.

ولا تخف... فإن فيتامين جـ (C) غير سام، ولا يهيئ الفرصة لتكوين حصوات الكلى، إلاَّ أنه إذا تناولت جرعات زائدة منه غير المقررة لك فسوف يؤدي إلى اضطراب في وظيفة الأحشاء، مثل امتلاء البطن بالغازات، والإسهال... والكمية المعتدلة منه هي 1000 ملجم «1جم» في كل يوم، مع العلم أنه يزيد من امتصاص الحديد إذا أُخذ مع وجبة تحتوي على نسبة عالية من الحديد، إذاً فهو مهم أيضاً لمن يعانون من فقر الدم، ولمنع حدوث فقر الدم أثناء الحمية للأشخاص العاديين.

تناول فيتامين جـ (C) على شكل فوار بودرة، لأن ميزة الفوار أنه غير حمضي، أو على شكل مسحوق فيتم امتصاصه بشكل أكثر فاعلية في جسمك، وتناوله على أنه جزء من استراتيجية غذائية طويلة الأمد، لكي تحظى بدعم وصحة مثالية أثناء حميتك.

المكمل الغذائي الرابع: الشاي الأخضر الصيني

لقد انتشر استعمال هذا الشاي في أوساط الناس العاديين وأيضاً الناس الذين يودُّون الدخول في حميات لإنقاص أوزانهم، وفي الحقيقة، يتمتع الشاي الأخضر بفوائد عديدة وجمة.

سوف أطلب منك في هذا البرنامج أن تستبدل شرب القهوة أو الكولا بشرب الشاي الأخضر، وإذا كنت تشرب الشاي الأسود فاستبدله أيضاً بالشاي الأخضر، وإذا كنت لا تتناول تلك المشروبات جميعها خوفاً من مادة الكافيين المحتوية عليها، فإن الشاي الأخضر لا يحتوي على مادة الكافيين المضرة، بل يحتوي على نسبة كبيرة من مادة «الكاتشينز»، هذه المادة لها فائدتها في تقليل نسبة الكولسترول، وتحسن من عملية التمثيل العضوي في الجسم «أي بناء خلايا الجسم» وهو أيضاً مضاد فعال للبكتريا والسرطان.

وأيضاً فائدته في أنه إذا داوم الشخص على استخدامه فإنه يزيل رائحة العرق ويعطي رائحة زكية للفم ومطهر صحي للفم من الجراثيم وذلك لما فيه من خواص مضادة للبكتريا، كما يحتوي على الثيوفيلين «مادة شبيهة للكافيين» وهو منبه طبيعي لا يؤثر بشكل سلبي على الجسم، وإنما يرفع من مستوى عمليات الأيض، وحرق السعرات الحرارية وفقد الوزن.

هذا الشاي الأخضر هو عبارة عن أوراق غير مخمرة من شجرة الشاي المسماة (كاميليا سيدس)، أما بالنسبة لتحضير الشاي الأسود المألوف والمعتاد تناوله، فتوضع الأوراق في أكوام لكي تحدث عملية تخمير طبيعية، ثم تتحوّل الأوراق إلى اللون الأسود ويتغير مذاقها ورائحتها.

لذلك فالشاي الأخضر أفضل فوائد من الشاي الأسود وذلك لأنه يفقد بعضاً من مكوناته أثناء عملية التخمير.

الكمية المناسبة منه في أوقات الحمية «وفي الأوقات العادية أيضاً» هو كوب إلى كوبين في اليوم من الشاي الأخضر... فرائحته الطيبة، وما فيه من مرارة بسيطة يمثل إضافة صحية ودعماً لنظامك الغذائي أو حميتك الغذائية.



المكمل الغذائي الخامس: خل التفاح

قال ﷺ: «نعم الإدام الخل» رواه مسلم.

وقال عليه الصلاة والسلام: «اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي» رواه ابن ماجه.

لقد اكتشف الطب الحديث فوائد الخل الجمة، وما فيه من عناصر ضرورية للجسم، من هذه العناصر المهمة:

البوتاسيوم والكالسيوم، والحديد، والفوسفور وغيره إذ إنه يزود الجسم بما كان ينقصه من هذه العناصر التي ربما لا توجد بكفاية في الأغذية اليومية، إني أفضل أن يستخدم كمكمِّلٍ غذائي، خصوصاً في برنامج الحمية للثلاثة أشهر

وطريقة استخدامه:

ملعقة أكل يومياً، توضع على كوب ماء ثم تشرب، أو توضع مع السلطة، ومن واقع خبرتي فأكله مع السلطة أو غيرها من المأكولات أفضل، لأنه يذهب طعمه غير المقبول نسبياً، لكنه طبعاً كثير الفوائد.



المكمل الغذائي السادس: الزنجبيل

لقد أضفت الزنجبيل إلى برنامج الحمية من ضمن المكملات الغذائية التي يجب تناولها لما له من خواص يتميز بها، من حيث تقوية الجسم ورفع الروح المعنوية لمن يتناوله من الأشخاص... إن لهذا النبات فوائد كبيرة من حيث القدرة على تحسين الهضم والتدفئة وتخفيف اضطرابات المعدة، والقضاء على الآلام والأوجاع...

وتعد الآثار المقوية للجهاز الهضمي باستخدام الزنجبيل واضحة تماماً، حيث إنه يساعد على هضم البروتينات «وهذا ما يفسر رواجه بين الناس كوصفة تُشرب لإنقاص الوزن»، كما يقوي الغشاء المخاطي للجزء العلوي من القناة الهضمية مما يجعله عنصراً واقياً ضد تكوُّن القُرح، ويكفيه شرفاً أن ذكره الله سبحانه وتعالى في كتابه في نعيم أهل الجنة: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾.



من الممكن تناول الزنجبيل في شكله الطبيعي الطازج المقشر والمبشور، والمقطع إلى قطع صغيرة جداً أو المعصور على شكل عصارة سائلة، كذلك يمكن تناوله على شكل شرائح مكسوَّة بالسكر أو العسل أو يُؤخذ كشراب مُحَلّى بالعسل، أو إن لم تحب طعمه فبإمكانك أن تأخذه كأقراص (كبسولات)، وبإمكانك أيضاً أن تتناوله مع الفاكهة المجففة..

كذلك إن من المنصوح به خلال هذا البرنامج أن تضيف الزنجبيل إلى وجباتك الغذائية بشكل يومي منتظم... حيث سيعمل هذا على نشاطك واستمرارك في الحمية.

وأحب أن أنوه... أنه من المفيد أن تتناول الزنجبيل بشكله الطازج وبشكله المجفف والمطحون أيضاً وذلك للحصول على فوائد أكبر، والجرعة المنصوح بها خلال برنامجنا هي غرام واحد إلى غرامين.

- أحب أن أنبه إلى أنه إذا تناولت الزنجبيل المطحون على معدة خاوية من الطعام، فإن ذلك قد يسبب لك آلاماً في الصدر... فالأفضل إذاً تناوله مع الوجبات.

وصفة شراب الزنجبيل

1. نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور.
2. يوضع الزنجبيل المبشور في كوب ماء مغلي ويغطى الكوب ويترك حتى يترسب إلى القاع لمدة تتراوح ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة.
3. يصفى الشراب، ويضاف العسل أو السكر كما تريد، ولكن انتبه أن لا تتجاوز الكمية (ملعقة واحدة صغيرة) ثم يشرب الزنجبيل ساخناً أو مثلجاً.

وفي النهاية: نلخص المكملات الغذائية المطلوب تناولها أثناء برنامج الحمية

1 - بذر الكتان المطحون، ملعقة أكل/ اليوم
2 - زيت بذرة الكتان، 1 ملعقة صغيرة/ اليوم
3 - فيتامين ج (Vita.C) ,. 1جم / اليوم
4 - الشاي الأخضر، ملعقة أكل / اليوم
5 - خل التفاح، ملعقة أكل / اليوم
6 - الزنجبيل

إليك هذه النصائح الذهبية للتقليل من الأكل وعدم الإفراط فيه:

1. تناول السعرات الحرارية بالقدر الذي يحتاجه التمثيل الغذائي لجسمك... وسوف تعرف طريقة حساب السعرات الحرارية الكافية لجسمك كاملة في الفصل «السابع» إن شاء الله.
2. تناول طعاماً غنياً بالألياف الطبيعية، وابتدئ به قبل الوجبة الرئيسية.
3. عليك بالبروتين النباتي بدلاً من البروتين الحيواني واستمتع بطعام صحي.

إن البيئة المملوءة بالطعام من حولنا... أنّى ذهبت وجدت طعاماً... عند الأصدقاء وفي المناسبات والاجتماعات وفي الرحلات وحتى في الشوارع «المطاعم وغيرها»، والإعلانات شديدة الزخم للإغراء بالأكل وتذوق جميع الأصناف المعلنة، إنها في الواقع من أكثر الأمور تدميراً لجهازنا المناعي، ومعناها تناول الطعام من غير الشعور بالجوع، إن الملايين من الناس يفعلون هذا، عليك أن تنتبه لهذا، وأن لا تشغل نفسك بالتفكير في تذوق الأطعمة الجديدة وغيرها على حساب صحتك وزيادة وزنك.

خذ حلاً مؤقتاً، عندما تشتهي نوعاً من الطعام وتلح عليك نفسك بتناوله فقط، قم بأخذ شهيق عميق عشر مرات ثم فكر لمدة 10 ثوان:

هل أنا جائع حقاً؟

هل هذا هو الطعام الصحي المسموح لي بتناوله؟

وهكذا... ومن الأفضل أن تشرب كوباً من الماء في هذه اللحظة إلى أن تذهب نوبة اشتهاء الطعام.

أنا متأكدة أنك لو عزمت التخفيف من أكلك وعدم الإفراط فيه وإنقاص وزنك، سوف يكون لديك ابتكارات أخرى، أفضل مما قلته... فقط اعزم وتوكل ثم سر إلى أن تصل.

ثانياً

دهون البطن أو بروز البطن، ما هي أسبابه؟ وكيفية علاجه؟!

ألا يوجد حل لهذا الكرش؟! كيف أستطيع إزالة هذه البطن؟!

كثيراً ما أسمع مثل هذه الشكوى في عيادتي من كثير ممن أقابلهم... وفي الحقيقة، بحثت كثيراً في تفسير لظاهرة تركز الدهون في منطقة البطن خاصةً... عند زيادة الوزن ووجدت تفسيراً مقنعاً جدّاً..

لقد أظهرت الكثير من الدراسات أن الذين يعانون من زيادة الوزن، كثيراً ما يلجؤون إلى أكل الأطعمة السكرية والدهنية عندما يشعرون بالضيق والتوتر والقلق، ويجعلونه هو الحل لإزالة ما يشعرون به وهذا ما أسميناه في الفصل السابق «الأكل العاطفي» أي الأكل اللاشعوري عند وجود مشكلة ما... فقط لتفريغ التوتر، وهذا مما يزيد السعرات الحرارية الداخلة للجسم.

ومع تراكم الدهون والسعرات الحرارية في مجرى الدم، تفرز الغدة «الأدرينالية» هرمونات التوتر وأهمها «هرمون الكورتيزول» و «هرمون الأدرينالين».

ومع وجود هذين الهرمونين مع بعضهما يعملان على دفع الدهون في منطقة البطن حيث يظهر الكرش، حينئذٍ يختزن الجسم أي فائض من السعرات الحرارية على شكل دهون في أي جزء من أجزاء الجسم.

إن كثيراً ممن زادت أوزانهم يعانون من مشاكل عائلية أو اجتماعية أو نفسية تدفعهم إلى الأكل كتفريغ عاطفي لما يشعرون به! في هذه الحالة أدفع كثيراً منهم إلى اختصاصي نفسي أو اجتماعي أو إلى الأخ الأكبر في العائلة مثلاً لحل المشكلة الأساسية، وكلٌّ حسب درجة حالته... لكن ما أراه أنا... أن هناك أشياء نقلق من أجلها ولا تستحق منا ذلك إنما سوف تؤثر سلباً على صحتنا ومناعة أجسامنا ومستوى نجاحاتنا في الحياة.

إن هرمون الكورتيزول غالباً ما يكون هو المسؤول عن دهون البطن وإن كثرة إفرازه تكون لسببين:

الأول: التوتر والقلق «وهذا قد سبق أن تحدثنا عنه في الفصل الأول».

والسبب الثاني: أن بعض الأغذية والجهل بها... يؤدي إلى مشكلة تجمع الدهون وانتفاخ البطن بالغازات، فإليك النقاط التالية لتجنب ذلك:

1 - قلل من الكافيين:

يحفز الكافيين إفراز الكورتيزول، وينطبق ذلك على المشروبات السكرية، قلل ما استطعت من تناولها.

ما هو الكافيين: الكافيين مادة كيميائية توجد بصورة طبيعية في بعض الأغذية خاصة في القهوة والشاي والنسكافيه ومشروبات الكولا وهي مادة منبهة ولا ينصح بالإكثار منها.

يجب أن لا يزيد الاستهلاك اليومي من الكافيين عن 300 ملغم أي 2-3 أكواب تقريباً «الكوب 240 مل».

انظر الجدول فإنه يوضح المادة التي تحتوي على الكافيين ونسبة الكافيين بها:

الغذاء	المقدار المستخدم	نسبة الكافيين (ملغم)
القهوة:		
عادية	2/1 كوب	164-110
مرشحة	2/1 كوب	134-93
سريعة الذوبان	2/1 كوب	65-50
مزال عنها الكافيين	2/1 كوب	5-2
الشاي:		
نقع الورق لمدة دقيقة واحدة	2/1 كوب	33-9
نقع الورق لمدة 3 دقائق	2/1 كوب	40-20
نقع الورق لمدة 5 دقائق	2/1 كوب	50-20
الشاي المثلج	كأس	36-22
الكاكاو والشوكولاته:		
مشروب الكاكاو		8-2
مشروب الشوكولاته بالحليب	2/1 كوب	75-5
الشوكولاته المخبوزة	2/1 كوب	35-25
مشروب الكولا	28 غرام	45-35
ملاحظة: الكوب= 240 مل	علبة (330 مل)	

2 - تغلب على الانتفاخ الذي يزيد حجم البطن:

وذلك بتقليل تناول الأطعمة التي تسبب الغازات مثل: الفاصوليا، والملفوف، والعدس، بالإضافة إلى المُحَليَات الصناعية مثل: السوربيتول وغيره



3 - تجنب الأطعمة كثيرة الدسم والمشروبات الغازية:

تتطلب الأطعمة المشبعة بالدسم وقتاً طويلاً للهضم كما أن المشروبات المهدرجة مليئة بالغازات... وكلاهما يجعلانك منتفخاً ولا تشعر بالرّاحة.

4 - حارب الإمساك:

بتناول الأطعمة الغنية بالألياف «الفواكه والخضار والحبوب» والكثير من الماء.

إن مزيج عصائر الفاكهة هذه يعمل كملين طبيعي فيقوم بتنظيف نظامك الهضمي ويطرد كمية كبيرة من الفضلات... وهذا يساهم في تقليل بروز البطن وأيضاً فقدان الوزن!!

هل يمكن اتباع الصيام لإنقاص الوزن؟

نعم يمكن اتباع الصيام كحمية لإنقاص الوزن، وهذا أيضاً مفيد كما أثبتت الدراسات في تقوية الجهاز المناعي، شريطة أن يكون مع الصوم شرْبٌ كثيرٌ للماء سواء مع الإفطار أو السحور أو بينهما..

مع التنبيه على أن الشخص المصاب بداء السكري، أو انخفاض الضغط، أو قرحة المعدة، لا ينبغي أن يصوم إلا بإذن الطبيب.

إن الصيام الطويل كما يفعل بعض الأشخاص يمكن أن يصيبهم بضعف عام، أو توتر وصعوبة تركيز لذا فإني أقول: من أراد إنقاص وزنه بالصيام فعليه بأفضل الصيام، صيام داود عليه السلام، كان يصوم يوماً ويفطر يوماً.

طبعاً الصيام مع الأكل الخفيف «الحمية» «انظر الحمية المعدّة للصيام في الفصل السابع»، وإلاّ فلن يكون للصيام أي فائدة في إنقاص الوزن.

كما نرى اليوم وللأسف... يأتي شهر رمضان ويذهب وقد زادت أوزان الناس مع أنه من المفروض أن يحدث العكس، إن صياماً كهذا لن يجلب أي فائدة سواء على صعيد إنقاص الوزن أو تقوية الجهاز المناعي.

هل فعلاً السمنة وراثية؟!

إن معظم مراكز الصحة الاستشارية أكدوا على أن الشخص المصاب بزيادة الوزن يجد صعوبة في حرق الدهون... ويبدو لي أن الكثير منا قد ورث التوزيع الجسمي لمناطق الدهون، أي ورث صفة وراثية جسمية من الأجداد... هذا التركيب الوراثي الجيني في توزيع الدهون وسرعة أو بطء حرقها، ليس للشخص دخل فيه، بل هي صفة وراثية كما ترث لون العين ولون الشعر والطول والقصر وغيره.

ولكني أريد أن أقول:

إن الجينات التي تزيد من استعدادك لزيادة الوزن، والتي قد تؤدي إلى السمنة المفرطة، هي نفسها التي ساعدت أجدادك القدامى على التكيف مع موارد الغذاء القليلة، لما كانت تقوم بتقليل حرق الدهون في أوقات الأزمات الغذائية.

وصحيحٌ أن الشخص البدين يعاني من ضعف في حرق الدهون وهو ما يسمّى بالحياة الخاملة، غير أن الدراسات أثبتت أن جسم الإنسان نادراً ما يحول الكربوهيدرات إلى دهون، وإنما تناول الدهون هو الذي يؤدي إلى الإصابة بالسمنة.

إنه لا يجب عليك الاستسلام والاستمرار في هذا الوضع... وبغض النظر أورثت بطء التمثيل الغذائي أم لم ترثه, فإنك بالفعل تملك القدرة على التصدي لهذا العيب من خلال الانتقاء الحكيم للطعام الصحي، ومن خلال دعم عضلات جسمك، وإعمال العقل لبذل كل الجهد المطلوب وصولاً إلى الهدف الذي تنشده.

إنك لا تستطيع أن تغير من جسمك أو حياتك، ولكنك تستطيع أن تغير من أسلوب حياتك، لتقلل من كون ذلك مشكلة.

لا تقل لو استطعت لفعلت، بل قل إذا استطعت، فسأنجح. إنني مؤمن بأنك عندما تدرك حقيقتك، فإنك ستتفهم أنه ما من شيء سيمنعك أن تكون هذا الشخص. يجب أن يكون لديك إيمان وثقة بنفسك.

هل الإفراط في تناول الطعام يثبط الجهاز المناعي فعلاً؟؟

تؤكد الأبحاث والدراسات المتواصلة أن الشخص الذي يتناول غذاءً منخفض الدهون ويتجنب الأكل من غير جوع أو داع يتمتع بجهاز مناعي أقوى من العامة بشكل ملحوظ.

كما أكدت الدراسات في متابعتها للرجال الذين يتناولون طعاماً خفيفاً أن جهازهم المناعي يمكن أن يحتفظ بنشاطه وقدرته على مقاومة السرطان والعدوى حتى تتجاوز أعمارهم المئة عام.

ثالثاً

ما هي الأطعمة المفيدة والأطعمة الضارة في إنقاص الوزن، وهل هناك دلالات على أنها تزيد من مناعة الجسم؟

إن أغلب الناس لا يدركون ذلك، وربما بعضهم لا يعرف ما هي المجموعات الغذائية... وكم هي نسبة تناول كل مجموعة... ويأكلون ما يصل إليهم من طعام دون النظر لفائدته أو ضرره.

وفي الفصل الثاني وضَّحت لك أخي القارئ وأختي القارئة ما هي المجموعات الغذائية وفائدة كل واحدة على حدة والحصص المطلوبة والمنصوح بها في كل مجموعة...

وأحب هنا أن ألفت نظرك إلى أن كل طعام ذي أصل نباتي يتألف أساساً من النشويات «الكربوهيدرات» وهي في أصلها نشويات مفيدة إلا إذا أعيد تصنيعها فإنها تتحول إلى أطعمة مضرة وسكاكر بسيطة مصنّعة أو معالجة...

فمثلاً الحبوب... في عملية المعالجة هذه يتم تحويلها إلى دقيق أبيض، أو أرز أبيض، أو سكر، تصنع منها أنواع الكعك التجاري، والفطائر والمعجنات، وكل أنواع الأطعمة المخبوزة صناعياً تقريباً، وكذلك تحويل السكر الطبيعي إلى السكر المبلور عن طريق تكريره وتبيضه.

إن السبب الوحيد لمعالجة الكربوهيدرات هو تحقيق الربح المادي من خلال زيادة مدة صلاحيتها للاستهلاك الآدمي مما يتيح لبعض الصناعات الغذائية تحقيق الأرباح.

إن كل نوع من أنواع سكر التحلية يعتبر شكلاً من أشكال الكربوهيدرات المعالج بما في ذلك العسل الأسود، والسكر البني المكرر، ومستخرج «الفركتوز» و «الدكستروز»، و «الجلاكتوز» و «السرغوم» و «السوربيتول» شراب سكري، وسكر البنجر وسكر الشعير، لذا يجب تناولها بقلّة.

ما هو العيب في تلك الأطعمة السابقة؟

بما أن هذه الأنواع خالية من الجدران الخلوية نتيجة عملية المعالجة والتصنيع، فإن هذه الأطعمة سهلة الامتصاص عن طريق الجهاز الهضمي، مما يبعث بكمية كبيرة من السكر في مجرى الدم ومن ثم تزيد نسبة السكر والإنسولين في الدم.

ولذلك نحن نمنع مرضى السكر والسمنة من هذه الأنواع من السكريات البسيطة أو النشويات البسيطة.
إن أجسامنا لا تحتاج إلى أي نوع من هذه الكربوهيدرات المصنعة... إن ما نحتاجه هو النشويات المفيدة كما في البقوليات كالعدس والفول والفاصوليا وغيرها، وكما في الحبوب الكاملة كحبوب القمح والشعير والأرز البني، والبذور والمكسرات وعامة الفواكه والخضار كالخس والتفاح والبروكلي، والموالح والجزر والعنب، والبديل عن السكر المكرر هو دبس العنب والتمر والخرنوب، ودبس الأرز والشعير، كذلك الفواكه المجففة كالتين وغيره، وعامةً أقول: نحن لسنا بحاجة ماسة لتناول السكر يومياً فبإمكاننا الاستغناء عنه.

نصيحة

إن التكرير يدمر 80 ٪ من الألياف الموجودة في القمح كما أنه ينتزع بذلك معظم القيمة الغذائية له من الكروم والنحاس وحمض الفوليك والماغنيسيوم، والمنجنيز والزنك، وفيتامينات (ب6) وَ (هـ)، بالإضافة إلى تدمير ما يحتويه من المواد المضادة للتأكسد والتسرطن.
إن معظم أنواع الخبز الأبيض إسفنجية القوام لا طعم لها، ولإضفاء مذاقٍ جيد، تضيف المصانع السكر المكرر وشراب الذرة وبعض الفيتامينات لسد بعض النقص في فقر الطعم والقيمة الغذائية... إنني لا أدري لماذا يتكالب عليه الناس اليوم رغم كل هذه العيوب... مازال الناس اليوم رغم كل هذه العيوب لا يعون خطر الخبز الأبيض.. أتذكر أنني قرأت يوماً في عدد من مجلات الصحة التي تصدر، أن ثلاثة أشياء تم تصنيفها من ضمن الأخطار الكبيرة على الصحة: «الخبز الأبيض- التدخين- المشروبات الغازية».
وفضلاً عن عيوب الخبز الأبيض هذه فإنه يسهم إسهاماً تاماً في انتشار السمنة في أوساط البالغين والأطفال أيضاً.
ولتجنب ضرر الخبز الأبيض، ينصح بقراءة مكونات الخبز قبل شرائه فإذا كان مكتوباً عليه «100 ٪ حبوب كاملة» أو الخبز المصنوع من الشوفان الخالص، أو حب القمح الكامل، أو براعم القمح... فإنه يكون صحياً، وماعدا ذلك كأن يكتب «قمح كامل» أو «دقيق القمح» فإنه فقط المكون الأول للدقيق والباقي كربوهيدرات مكررة...

أفضل أنواع الخبز هو الخبز المصنوع من دقيق البر أ و الردَة أو النخالة

إن أفضل طريقة لوزن مثالي وصحة دائمة هو اعتماد نظام غذائي يعتمد في أغلبه على الخضروات والفواكه والحبوب... وتنحية اللحوم والطيور والألبان كاملة الدسم جانباً... لا يجب أن تكون وجبتنا الرئيسية كل يوم كما هو حاصل الآن.. للأسف، لقد دفعتنا حياة المدنية والترف إلى اعتماد أغذية مرتفعة في قيمتها المادية، ضارة في محتوياتها، إنك لا تستطيع أن تقيم مناسبة من غير أن يكون فيها لحم ومرق... حتى ولو أعددت أطباقاً شتى ولذيذة من الخضروات والفواكه والحبوب... إن حياة الترف جعلت الناس ينظرون إليه كطعام رخيص لا يصلح إلا للفقراء فقط ولا يناسب أن يكون في المناسبات وحده.

فإني أنصحك إن كنت من هؤلاء أن تغير نظرتك ونظرة من حولك إلى أن هذا الطعام هو الصحي والمناسب، هذا إن كنت فعلاً جاداً بشأن تحسين مستوى كفاءة مناعتك وحرصك على نقصان وزنك وعدم زيادته! فإن تناول الأطعمة النباتية بما يمثل ثلاثة أرباع الوجبة الواحدة، يمثل الطريقة المثلى للوصول إلى الغذاء الخالي من الدهون.



الأدلة والبراهين على أن الجهاز المناعي يَقْوى وينشط في ظل الأنظمة الغذائية الصحية



أتذكر مرَّةً أنه كانت لدي مريضة كبيرة في السن تعاني من الضغط والسكر وآلام في الصدر، وزيادة في الوزن أيضاً، أحيلت إلى عيادة التغذية العلاجية لعمل حمية خاصة لها... وفعلاً عُملت لها الحمية المناسبة واستمرت عليها أشهراً، وقد عرفت منها في زياراتها المتكررة أن انخفاض وزنها ورياضة المشي في الصباح الباكر بالإضافة إلى الغذاء الخفيف وتحولها إلى هذا السلوك المتفائل، قد ساهم مساهمة كبيرة في حفز مناعتها، واعتدال السكر والضغط، كذلك قد قلت نوبات آلام الصدر.

وغيرها من المرضى الكثر، خصوصاً مرضى القلب... عندما كان المريض يتناول الطعام الخفيف الصحي ورياضة المشي بدأت الشرايين تتفتح شيئاً فشيئاً، وبالتالي تلاشت الانسدادات الجزئية بالتدريج وتلاشت آلام الصدر.

وقد لاحظ هؤلاء المرضى أنهم في صحة وعافية ومناعة قوية كلما ظلوا مستمرين على هذا الطعام الخفيف وتمارين المشي، استشفيت هذا من كثرة ترددهم على العيادة، يسألون عن الأطعمة الصحية الخالية من الدهون، ويبدون تفاعلهم الكبير جرّاء سيرهم على هذا النظام.

هنا قد وصلت إلى نهاية هذا الفصل وأتمنى أن تكون أيضاً قد وصلت معي إلى قناعة تامة بما ستقدم عليه من إنقاصٍ للوزن.

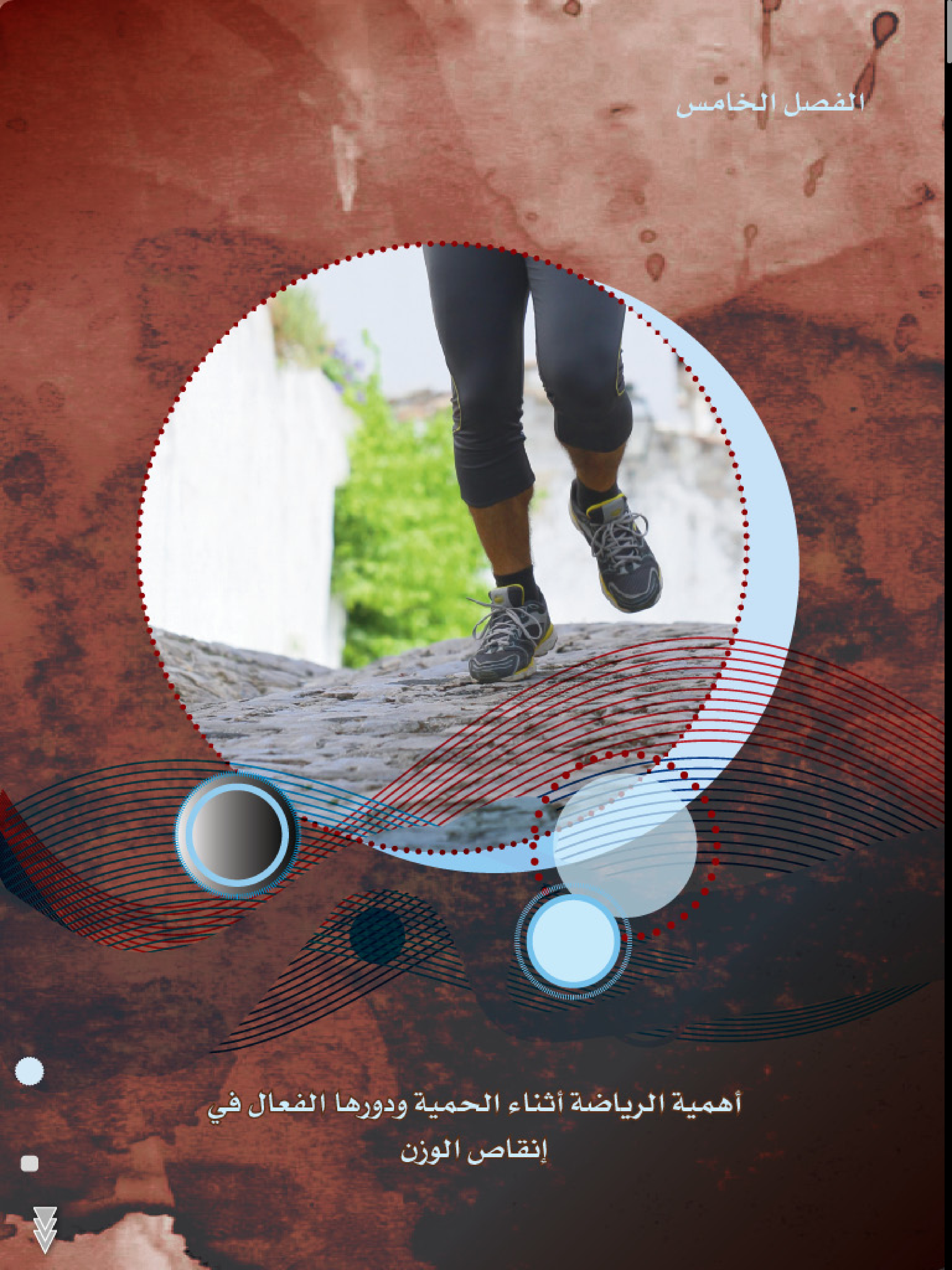
لا شك أنك عرفت الآن أضرار الإفراط في الطعام، وعرفت أيضاً الأطعمة الضارة والأطعمة المقوية للجسم المناعي وفوائد أخرى عرفتها، أريد بعد هذا أن أوجه لك بعض الأسئلة:

- ألا تلاحظ أن الأطعمة الضارة بجهازك المناعي هي التي تسبب زيادة الوزن والأمراض الخطيرة؟!
- هل تأكدت الآن من مضار الإفراط في الأكل على صحتك وتدمير جهازك المناعي؟!
- هل تهمك صحتك؟
- ألم تلاحظ أن الحياة الخاملة مرتع خصب للأمراض والكآبة والتعب النفسي؟!
- أمازلت مصراً إلى الآن على نمط حياتك هذا؟

إذا كنت تنوي النجاح لأنك تهتم حقّاً بنفسك، وتنوي تطوير ذاتك، فإن هذا سوف يحصل بإذن الله، ويعود الأمر إلى مقدار صدقك مع نفسك... كن صادقاً حول سبب قراءتك هذا الكتاب، هل فعلاً تريد الاستمرار على الحمية؟

إن تخلصك من وزنك الإضافي، يُحسِّن شعورك تجاه نفسك، لكنه لا يجب أن يكون هدفك الوحيد خلال الحمية، بعبارة أخرى، لا تجعل همك الوحيد إنقاص الوزن، من المفيد أن تفكر في أهداف أخرى خلال فترة اتباعك للحمية مثلاً: ادخل دورة لتطوير الذات... أو دورة للحاسب الآلي أو عملاً تطوّعياً أو تعلم لغة جديدة أو انهمك في عمل آخر، بمعنى أنني أريد أن تفكر في هدف آخر خلال برنامج الحمية، وذلك كي تصرف ذهنك عن الأكل والتفكير فيه، إنك إن اتبعت الحمية وحدها دون أي هدف آخر سوف تكون مقاومتك صعبة، لأنه سوف يكون لديك الكثير من الوقت الذي يذكرك بالطعام وأوقاته التي كنت معتاداً عليها، والنفس إن لم تشغلها شغلتك فيما لا فائدة فيه وقديماً قالوا: نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، والفراغ عدو ابن آدم على صعيد أعمال الدنيا أو الدِّين وذلك إن لم يحسن الاستفادة منه.

إن اتباعك للحمية مع التغيير الكامل الذي سيحصل لجسمك وتطوير ذاتك، سيتيح لك فرصة تجاوز حدود طاقاتك الفيزيولوجية، وامتحان قوي لصلابتك النفسية، كل يوم يمر عليك خلال البرنامج سيكون بمثابة امتحان لأهوائك والتزاماتك، لقوة شخصيتك، لقوتك الداخلية العميقة، وحين تنجح... سوف تمضي بعيداً إلى الأمام في شتى مجالات حياتك، ليقينك التام بامتلاك ميزات تساعدك على النجاح في كل ما تفعله في الحياة.


الفصل الخامس
أهمية الرياضة أثناء الحمية ودورها الفعال في
إنقاص الوزن



مزايا المشي

تأملات أثناء المشي

حينما كنت أرشد من يزورون عيادة التغذية العلاجية لفقد أوزانهم... كثيراً ما كنت أنصحهم بالتمارين الرياضية فأول ما يرد على أذهانهم هي تلك التمارين الصعبة الشاقة وذات الحركات التي تحتاج إلى تعليم... وفي حقيقة الأمر... أنه كل ما كنت أقصده بالتمارين الرياضية هو المشي... نعم... لا تعجب أخي القارئ، أختي القارئة من هذا الأمر... فالمشي هو أفضل أنواع الرياضة وأسهلها وأقلها تكلفة، إن كثيراً من الناس لا يقتنعون بهذا... لأنه شيء يألفونه وأمرٌ اعتادوا عليه، وليس هناك أي نوع من الرياضة التنافسية فيه، ورغم ذلك إني أرى كما يرى الكثيرون غيري أن هناك أناساً يستمتعون بلياقة بدنية عالية المستوى من خلال رياضة المشي فقط...



إن المشي في الهواء الطلق أو في أي مكان شئت، لا شك أنه هو الطريق الرئيسي الذي من خلاله يمكنك أن تنعم بحياة صحية مثالية.

ضع في ذهنك دائماً أنك لن تنعم بهذه الحياة إذا داومت الجلوس... لابد وأنك سمعت في أكثر من مكان أن المشي هو أفضل تمرين... إنه حقاً كذلك وأنا أوصيك به خلال برنامج الحمية وحتى بعده وذلك لأنه يكاد يكون ضرورياً ضرورة الماء لحياتك... وإلاّ فما الذي جعل أمراض هذا العصر تنتشر وتتفشى كالنار في الهشيم، إنها الحياة الخاملة وحياة الكهرباء والروموت كنترول التي نعيشها.. لا بد أن تفعل شيئاً حيال ذلك لابد أن تتغير، واعلم أن ميزات المشي كثيرة منها:

1 أنك تستطيع أن تمشي في كل مكان.

2 أنك لا تحتاج إلى أدوات، أو ألبسة خاصة أو وسائل مساعدة كي تمشي... ما عدا حذاءً جيداً ومناسباً للمشي.

3 أنه ليس كلعبة كرة قدم حتى تخاف من الإصابات.

4 يغنيك عن ممارسة أي رياضة أخرى أياً كان نوعها ويكون كافياً لإنقاص وزنك وزيادة فاعلية جهازك المناعي.

ولقد رأيت مرضى كثيرين وأشخاصاً امتلأت أجسامهم لحماً وشحماً استطاعوا أن يصلوا إلى أوزان مثالية خلال عدة أشهر عن طريق مداومتهم على المشي كرياضة يومية طبعاً بجانب اتباعهم لحمية خفيفة.

إنهم لا يزالون يمارسونها بعد أن رأوا تأثيرها الرائع على أجسامهم.

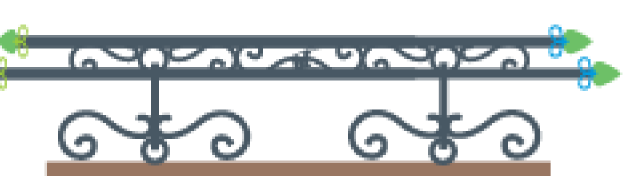
مارس المشي في كل مكان وفي أي وقت من يومك ويفضل في ساعات الصباح الأولى.

امش في الحدائق والمتنزهات... وفي شوارع المدينة وإذا كان الطقس ممطراً أو سيئاً امش داخل الأسواق التجارية والسوبرماركت... امش متأملاً في الطبيعة.. لا تحرم نفسك هذه المتعة الرائعة، خذ معك مسجلاً صغيراً تستمع فيه إلى المحاضرات أو إلى دروس في اللغات الأجنبية... أو خذ معك كتاباً لأذكار الصباح والمساء.

- إن في المشي متعة حقيقية لمن اكتأبت نفسه وكثرت عليه همومه وداهمته الأوجاع من كل جانب... إنه الطريقة التي نزيل بها تراكمات المشاكل اليومية ومتاعب النفس والشعور بالوحدة...
- إنه الطريق لتأمل هذه الحياة والتنعم بما فيها من مناظر عامة... إنك حين تمشيَ ترى السماء الزرقاء الصافية وغيومها البيضاء الجميلة... إنك ترى الشمس بخيوطها الذهبية.

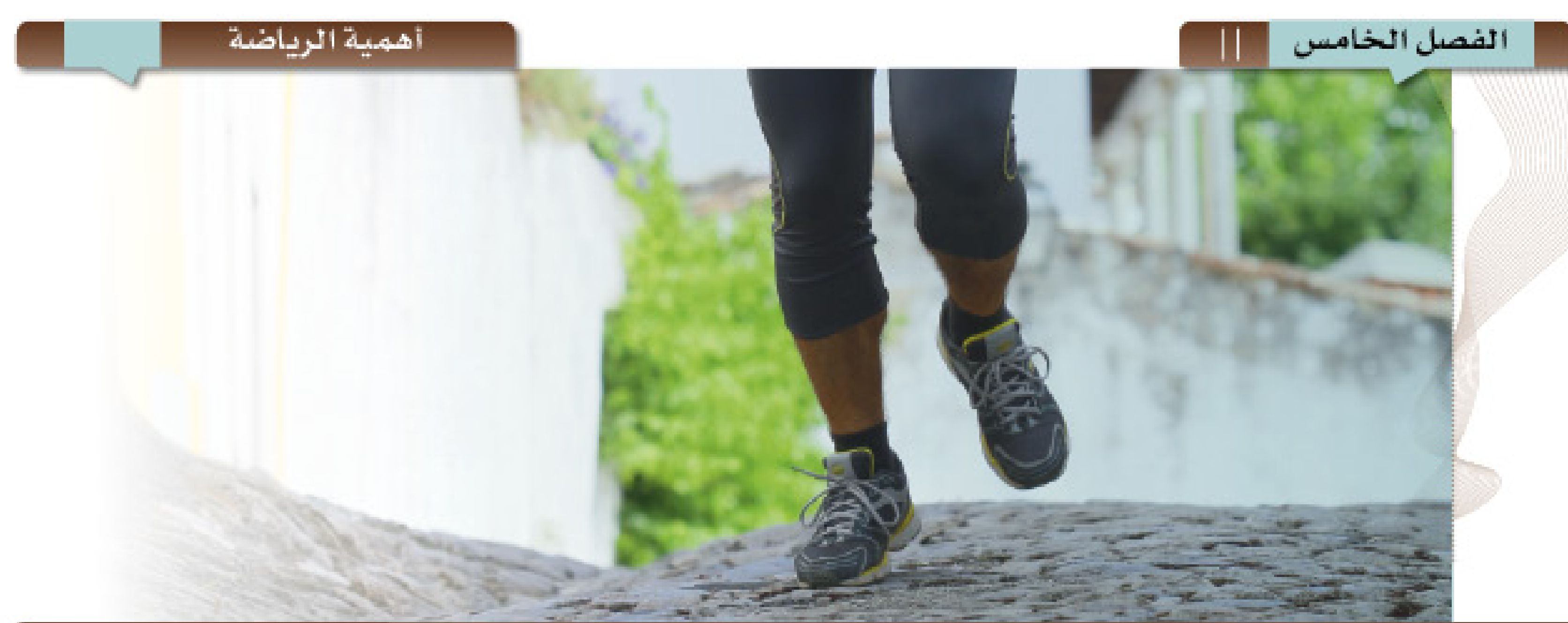
- إنه الطريقة بل النافذة على الحياة... إنك ترى الناس وتعاملاتهم ترى اختلاف أجناسهم وأشكالهم وتفاوت مطالبهم ومصالحهم إنك بذلك تتأمل هذه الحياة... تتأمل صنع الخالق وتنويعه، وإبداعه في تنويعه.

- إنه الطريقة لكسب الأجر، فلربما صادفت في مشيك عاجزاً فساعدته أو كبيراً في السن فساندته وأوصلته إلى ما يريد، ثمّ إنك تمر على المسلمين فتسلّم عليهم فتنال بذلك الأجر، وربما وجدت أذىً في طريق المسلمين فأزلته...
- إنني موقنة أنك ستفيد وتستفيد إذا اتبعت عادة المشي وجعلتها فرض عين في حياتك...
- إنه الطريقة للتعلم... فإذا أخذت معك مسجلاً واستمعت إلى محاضرات علمية أو دينية، إنك بذلك تصطاد عصفورين بحجر واحد، أو ربما تعلّمت الكثير والكثير...
- إنه الطريقة الوحيدة لتفريغ نفسك من هموم الدنيا وارتباطاتها... لتكون مع نفسك وحدكما، تحاسبها تارةً وتأمّلها تارةً وتتذكر ذكرياتك الجميلة تارةً أخرى... وربما جاءتك خاطرة بفكرة جميلة تحل بها مشكلةً ما تعاني منها...
- إنه الطريقة التي تخلو بها مع ربك فتناجيه وتذكره وتسبحه وتكبره... تذكر أذكار الصباح إن كنت تمشي في الصباح، وتسرد أذكار المساء إن كان وقت المساء...
- إنه الطريقة الوحيدة لتخلو فيها مع ابنك أو مع أخيك أو مع أي إنسان تحبه، فتحادثه ويحادثك، لا يستمع إليكما مستمع، ولا يطلع عليكما أحد... يزيد صفاء الجو من متعتكما... وتلهمكما السماء الزرقاء التفكير بوضوح... فتمتزج الأفكار والمشاعر لتصبح وجداناً واحداً وجسداً واحداً وفكراً واحداً.



يجب على الشخص بعد انتهاء التمرين الرياضي عدم الجلوس أو الوقوف مباشرة، بل عليه أن يستمر في المشي البطيء لمدة دقيقتين (فترة الاسترخاء) لمنع الشعور بالدوران ثم بعد ذلك أخذ حمام دافىء





ومهما قلت وسردت فلن أستطيع أن أحصي لك فوائد المشي وهذا ما أثبتته كل الدراسات العلمية الحديثة، إن رياضة المشي تحقق فوائد نفسية كثيرة وكبيرة، فتقلل حالات الكآبة، والتعب، والتوتر، والغضب، والخوف المبهم، وهناك باحثون أثبتوا أن المشي يعمل كعلاج نفسي، وفي مطلق الأحوال كما ذكرت سابقاً، إنه يساعد على حل كثير من مشاكل حياتك اليومية، أجزم لك كما يجزم الكثيرون أن رياضة المشي ساعدتهم كثيراً على صفاء الذهن والتفكير بوضوح واتخاذ قرارات صائبة، وذلك أثناء المشي، حتى أنني وجدت حلولاً لمشاكل كانت مستعصيةً عليَّ، والفوائد النفسية للرياضة لا يمكنني تعدادها، لأنه لا يمكن حصرها، والأهم أنها تشعرك بالرضا عن نفسك، فضلاً عن أن قدرة الجهاز المناعي وقوته تزيد مع ارتفاع هرمونات التفاؤل والحيوية التي تزيد مع الرياضة، فالرياضة مطلب للجميع، للسليم والمريض والنحيف والسمين، وهي في حق المريض والسمين أولى وأجدر.



مزايا المشي

لا أستطيع أن أسهب كثيراً في وصف ميزة المشي الرياضي... فلكل تخصصٍ أهلـه... لكني سأحاول ما استطعت تبيان فوائد الرياضة وإزاحـة الستار عما تحتويه من كنوزٍ عظيمة للصحة، وأن أقرب لك مزاياه وفوائده، علَّ ذلك يؤثر في نفسك فيجعلك تحب هذا النوع من الرياضات وتتعوّد عليها...

بدايةً أقول إن من أهم مزايا التمارين الرياضية أنها تحفظ كتلة الجسم العضلية «الحارقة للدهون»، إذ إنها تستخدم الجلايكوجين «السكر المخزن في الكبد والعضلات» ودهون ما تحت الجلد للحصول على الطاقة المطلوبة، بينما تعمل في الوقت ذاته على بناء جسم عضلي أكثر صحة وأكثر حرقاً للدهون.

والتمارين الرياضية تؤثر في الشهية، فتناول الوجبة بعد التمارين الرياضية بوقت قصير يقلل من المدخول الغذائي عامةَ اليوم.

وبالرغم من أن التمارين الرياضية لا تستهلك إلا القليل من الطاقة الحرارية، بعكس ما يعتقده الكثيرون وكما سيتبين لك من الجداول القادمة... لكنه قد أجمع على فوائدها الجمة وبالذات في إنقاص الوزن «الذي هو موضوع بحثنا» من ناحية غير مباشرة وبطريقة فاعلة وممتازة..

بمعنى أنه إذا حسبنا الطاقة المصروفة في 30 دقيقة مشي سريع ستكون تقريباً 300س.ح فقط... لكن تأثير هذه الرياضة على رفع مستوى التمثيل أو الحرق الغذائي باقي اليوم سوف يرفع الطاقة المصروفة بسبب حصة الرياضة هذه إلى 500-600س.ح تقريباً وذلك حسب الجنس والعمر... وهذا ما أقصده بأنه يزيد معدل الطاقة المصروفة بشكل غير مباشر، إذاً في أجهزة الرياضة التي تحسب السعرات الحرارية المبذولة خلال حصة الرياضة... لا تهتم بها كثيراً فتستقل النتيجة... بل اضرب الناتج المحسوب للسعرات المفقودة في اثنين... لتعرف مدى ما فقدته من سعرات بشكل مباشر وغير مباشر نتيجة الرياضة خلال يومك كله..

> يتبين لنا أنه بإضافة التمارين الرياضية إلى جانب الحمية القليلة السعرات الحرارية، تضفي نتائج أسرع في إنقاص الوزن.

إذاً.. فإنك ستفقد كماً كبيراً من السعرات الحرارية إذا مارست الرياضة المطلوبة منك، وهي بمعدل 45 دقيقة من 5-6 أيام في الأسبوع... لكنك إذا أردت سرعة أكبر في فقد الوزن فهذا يتوقف على عوامل ثلاثة:

1 المدة والمسافة في كل مرة.

2 الشدة والسرعة.

3 التكرار «بمعنى عدد مرات الرياضة في الأسبوع».

فإنه كلَّما زدت في السرعة ومدة أو مسافة المشي في كل مرة مع ممارسة الرياضة يومياً، فإنك ولا شك سوف تحصل على نتائج أسرع وأفضل... وأفضل معدّل صحِّي للرياضة هو: ممارسة رياضة المشي ساعة كاملة يومياً.

كمية السعرات الحرارية التي يفقدها الشخص خلال ممارسة المشي:

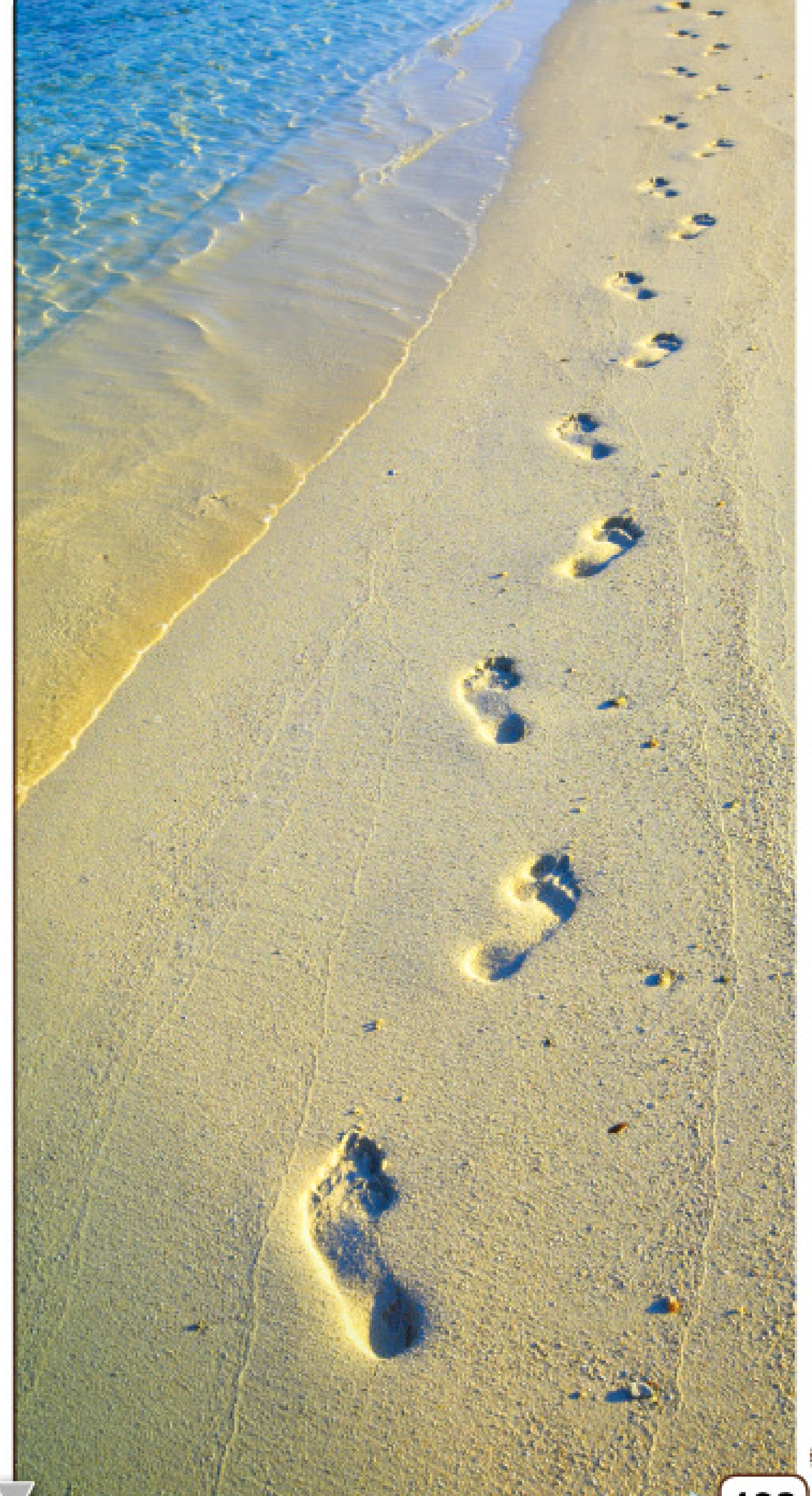
- إن البدناء يحرقون سعرات حرارية أكثر من غيرهم في نفس المدة ودرجة السرعة من المشي.
- إذا شعرت أنك قد تناولت كمية زائدة عن المحددة لك في يومك فعليك بزيادة مدة رياضتك، وذلك لحرق ما زاد من السعرات الحرارية... طبعاً أنت تعرف متى تزيد السعرات الحرارية لطعامك عن المحدد لك، سوف تساعدك جداول الغذاء والسعرات الحرارية في الفصل «السابع» في حساب السعرات الحرارية اللازمة لك، وسوف يساعدك أكثر معرفة كم سعر حراري تحرقه في كل دقيقة من المشي وذلك عن طريق الجدول 1-1 (ص151).

إن حرق السعرات الحرارية يختلف من شخص لآخر حسب طوله ووزنه وعمره وجنسه وكذلك معدل نشاطه العام خلال اليوم، فأرجو مراعاة الفروق البسيطة والمختلفة عن الجدول قليلاً أثناء اتباع برنامج الحمية.



شدة وسرعة المشي المطلوبة

أتذكر مرةً أن إحدى المريضات، قالت لي: أنها ملتزمة بحصة مشي ساعة يومياً ورغم ذلك أتت إليّ ذلك اليوم ولم ينقص من وزنها إلا 2/1 كيلو فقط وذلك بعد شهرين من الزيارة الأخيرة...



وعندما تحدثت معها عن طريقة مشيها وجدت أنها كانت تصطحب إحدى زميلاتها أو جاراتها وتمشيان مشياً هادئاً وهما تتحدثان. أقول: إن مثل هذا المشي لا يفيد فائدة واضحة، وهذا الذي حصل فعلاً...

إن المشي البطيء الذي لا ترتفع معه نبضات القلب ولا تزداد فيه سرعة التنفس عن المعتاد بحيث يصعب التحدث أثناء المشي فلا يكاد يستطيع الشخص أن يقول جملة كاملة... المشي البطيء الذي لا يشعر فيه الإنسان بجهد العضلات وتقارب عدد مرَات التنفس أقول: إن هذا المشي فائدته محدودة جداً..

ويمكنك معرفة وصولك إلى الشدة والسرعة المطلوبتين لإنقاص الوزن، بمراقبة تقارب عدد مرات التنفس، والإجهاد، والتعرق، وزيادة سرعة ضربات القلب زيادة متوسطة.

فالمطلوب منك إذاً خلال هذا البرنامج هو المشي لمدة 45-60 دقيقة يومياً... بسرعة متوسطة ليست بالمشي البطيء ولا بالجري.

حافظ على هذا المعدّل وسوف تلاحظ خسارة وزنك إن شاء الله تعالى.



المكان والوقت الأمثل للمشي الرياضي



الأماكن المخصصة للمشي كالممشى وغيره تُعد أفضل وآمن الأماكن للشخص كي يمشي فيها... وبعضهم يفضل المشي في الشوارع العامة على الأرصفة أو داخل الحي في الشوارع البسيطة، أو يمارس الرياضة في النوادي الرياضية والملاعب وغيرها..

وبالنسبة للمرأة تستطيع أيضاً ممارسة رياضة المشي في الممشى والنوادي الخاصة للنساء... لكن بعضهن تجد صعوبة في الذهاب يومياً للممشى... فيكون الحل البديل لها هو اقتناء الأجهزة الرياضية في المنزل كالسير الكهربائي أو البدّالة وغيرها من الأجهزة، هذا أفضل من الجلوس والاستسلام، أو قد تحتاج إلى المشي السريع أو حتى الجري، وهذا صعب في الأماكن العامة فتكون الأجهزة الكهربائية أفضل... هذه الأجهزة مناسبة للرجل أيضاً... خصوصاً وأنها توفر عليه الوقت في الخروج والرجوع من وإلى النادي أو الممشى، وتعطي الفرصة في اختيار الوقت وممارسة المشي أكثر من مرّة في اليوم، كما أن بعض الناس يفضلون عمل رياضاتهم داخل البيت فيكون هذا الأنسب لهم.

وبعضهم يحب الرياضة على الأجهزة الكهربائية سواء في النادي أو البيت وذلك لحساب السعرات الحرارية وسرعة نبضات القلب ولضبط وقت الرياضة... لكن يظل المكان الأفضل للمشي هو المكان المفتوح في الهواء الطلق وذلك لتجدد الهواء وأيضاً لما له من آثار نفسية إيجابية على الشخص.

أما وقت المشي... فأفضل وقت هو ساعات الصباح الأولى خاصة بعد الفجر... وذلك لزيادة معدل التمثيل الغذائي للجسم فيظل مرتفعاً طيلة اليوم ولا ينخفض إلا بالمساء ويتجدد في صباح اليوم الثاني بالرياضة أيضاً.

انتبه

يفضل المشي في الصباح أو بعد الغروب لتحسن حرارة الجو، ويوصى غالباً بممارسة الأنشطة الرياضية قبل تناول الوجبة الغذائية، وإذا كان برنامجك الرياضي سيبدأ بعد تناول وجبة العشاء، فمارس تمارينك الرياضية بعد مدة زمنية لا تقل عن 3 ساعات (لذلك يفضل أن يكون العشاء مبكراً).

إن هذا هو أفضل وقت اتفق عليه المتخصصون في الغذاء والرياضة وأجمعوا على أنه يزيد من حرق السعرات الحرارية في الجسم.



وأيضاً ساعات الليل الأولى... «أي آخر ساعات العصر إلى ما قبل العشاء»، وذلك لأن هذين الوقتين، بعد الفجر وقبيل المغرب، يكون الإنسان فيها جائعاً «مرَّ على الطعام أكثر من ثلاث ساعات»، فلا يكون هناك إلا كمية قليلة من سكر الجلوكوز في الدم فيستنفذ بسرعة ويلجأ بذلك الجسم إلى استخدام الدهون المخزنة كمصدر آخر للطاقة.

- فاحرص على هذين الوقتين ما استطعت، ومع ذلك يظل وقت المشي بيدك حسب ما تريد أنت... المهم أن لا تترك رياضة المشي واحرص عليها يومياً.

ثم إن للمشي شروطاً أربعةً مهمةً، إذا أخذت بها سوف تحصل على نتائج إيجابية جداً في فقد الوزن وهي:

1. أن تبدأ رياضة المشي على معدة خاوية «آخر وجبة قبل 3 ساعات أو أكثر».
2. أن تأخذ كوباً من عصير البرتقال أو الليمون قبل الرياضة «خالي أو قليل السكر»، أو كوباً من الماء، وذلك لتبقى مرتوياً.
3. أن تمشي المشي السريع الذي تحدثنا عن طريقته.
4. أن تكمل 45-60 دقيقة من المشي... لا أن تمشي 10دقائق أو 15 دقيقة ثم تتوقف فإن هذا لن يفيد كثيراً.

- إذ إن الإحماء يستغرق من 10-20 دقيقة فلا يبدأ حرق الدهون إلاّ بعد ذلك.. فاستمر إذاً حتى تكمل الوقت المطلوب منك... واستخدم الطرق المشروحة سابقاً حتى لا تمل المشي.

- خذ معك مسجلاً واستمع إلى محاضرات ودروس في أي علم تحبه... أو حاول أن تعيد التفكير في تنظيم عملك أو التفكير في حل مشكلة قد واجهتك، أو إدارة مشروع أنت مقبل عليه.. أو فكِّر في أي شيء واستفد من وقتك.. فأنت الآن ملك نفسك.



كيف تعوُّد نفسك على المشي

بعض من يريدون فقد أوزانهم يستثقلون إدخال برنامج الرياضة إلى حياتهم اليومية... ويعتبرونه مضيعة للوقت، ويتعذرون بأعذار يمكنهم التخلي عنها والالتزام بوقت الرياضة...

وهذا طبع النفس البشرية... لا تستطيع تقبل الشيء فجأة وبسرعة، بل بالتدرج شيئاً فشيئاً تستطيع الانسجام مع برنامجك الصحي الجديد.

ضع لنفسك برنامجاً يمتد ستة أسابيع للتعوّد على رياضة المشي:

الأسبوع الأول: امش لمدة 10 دقائق ويا حبذا لو كانت في وقت الصباح الباكر، فهذا أفضل كما قلت سابقاً لزيادة حرق السعرات الحرارية.. وكذلك لأنه كلما ألزمت نفسك بوقت معين للمشي وبالذات في بداية اليوم، كلمّا كان هذا أدعى لالتزامك بالتمرين وعمله..

الأسبوع الثاني: زد وقت رياضة المشي إلى 20 دقيقة أيضاً واستمر على هذا الوقت إلى نهاية الأسبوع.

الأسبوع الثالث: 30 دقيقة.

الأسبوع الرابع: 35 دقيقة.

الأسبوع الخامس: 40 دقيقة.

الأسبوع السادس: 45 دقيقة.

ستلاحظ أنني ركزت في بحث الرياضة هذا على المشي، لكن بإمكانك أن تمضي الوقت في رياضة أخرى تحبها... كأن تلعب كرة القدم أو الطاولة أو ركوب الخيل وغيرها من الرياضات المحببة لنفسك... المهم أن تقضي الوقت في بذل مجهود بدني.. تظهر علامات الإجهاد عليك، كالتعرق وزيادة نبضات القلب وتسارع التنفس.





نقاط مهمة أثناء ممارسة الرياضة

فكر كيف يمكنك البدء في هذه التمارين، وكيف يمكنك الاستمرار في التغييرات التي أحدثتها في نظام حياتك اليومي على مدار الحمية، وكذلك على صعيد حياتك اليومية دائماً.

1. لا تستعجل حصولك على فوائد المشي التي تنشدها بسرعة خلال أسبوع أو أسبوعين أو حتى أكثر.. فعنصر الزمن مهم.. والمشي لابد أن يأخذ مداه.. كي تظهر نتيجته، أما أن تستعجل النتيجة وتتوقف عن المشي، فإنك لن تستفيد شيئاً.. ثابر فقط واستمر.

2. لا تمارس المشي على فترات متقطعة، بمعنى أن تمشي لمدة 10 دقائق ثم تستريح ثم 10 دقائق أخرى وتجلس... فإن هذا لا يُمكّن جسمك من الوصول إلى الحرارة اللازمة لحرق الدهون... يجب أن تكون رياضة مستمرة... إلاّ إذا كان شخصاً كبيراً في السن أو يعاني من آلام في المفاصل، فنقول له امش على فترات متقطعة «10 دقائق لكل فترة» فهذا أفضل لتجديد الدورة الدموية في جسمك من الجلوس الدائم.

3. لا تمارس الرياضة أكثر من ساعتين... وغالباً ما يكون هذا عند تجميع ساعات المشي الفائتة... لا تفعل هذا..فعلاوة على إرهاق بدنك برياضة زائدة فإنك سوف تسمح للملل والسأم بأن يتسرّب إلى نفسك ويقلل من عزيمتك في المرة القادمة وأفضل من هذا... إذا تركت حصة الرياضة ليوم أو يومين... أن توزع الساعات الفائتة على الأيام القادمة بزيادة 15-20 دقيقة في كل مرَّة.

4. إن وضعك لجدول خاص لساعات الرياضة التي ستقوم بها والتي قمت بها... من أفضل الوسائل لتشجيعك على الاستمرار حتى الوصول للوزن المنشود، وقم بمراجعة المعلومات التي سجلتها في كل مرّة تشعر فيها بالملل، وذلك حتى يتوقد حماسك من جديد.

5. كافئْ نفسك برحلة ممتعة، أو لبس جديد... أو بأي شيء تحبه، وذلك كلّما أنهيت فترة من الرياضة وفقدان الوزن.

6. أصحاب الوزن الزائد أكثر تعرضاً لتسلخات الجلد عند المشي لمسافة أكثر من المعتاد، لذلك ينصح بلبس الملابس الرياضية القطنية أو من النوع الذي يمتص العرق، وتجنب بدلة الساونا ألبتة... واستخدم مراهم موضعية لمعالجة هذه التسلخات... وذلك لأنها ربما تتسبب في إيقافك عن رياضة المشي... فالوقاية إذاً خير من العلاج... فلا تنتظر حتى تحدث هذه التسلخات.



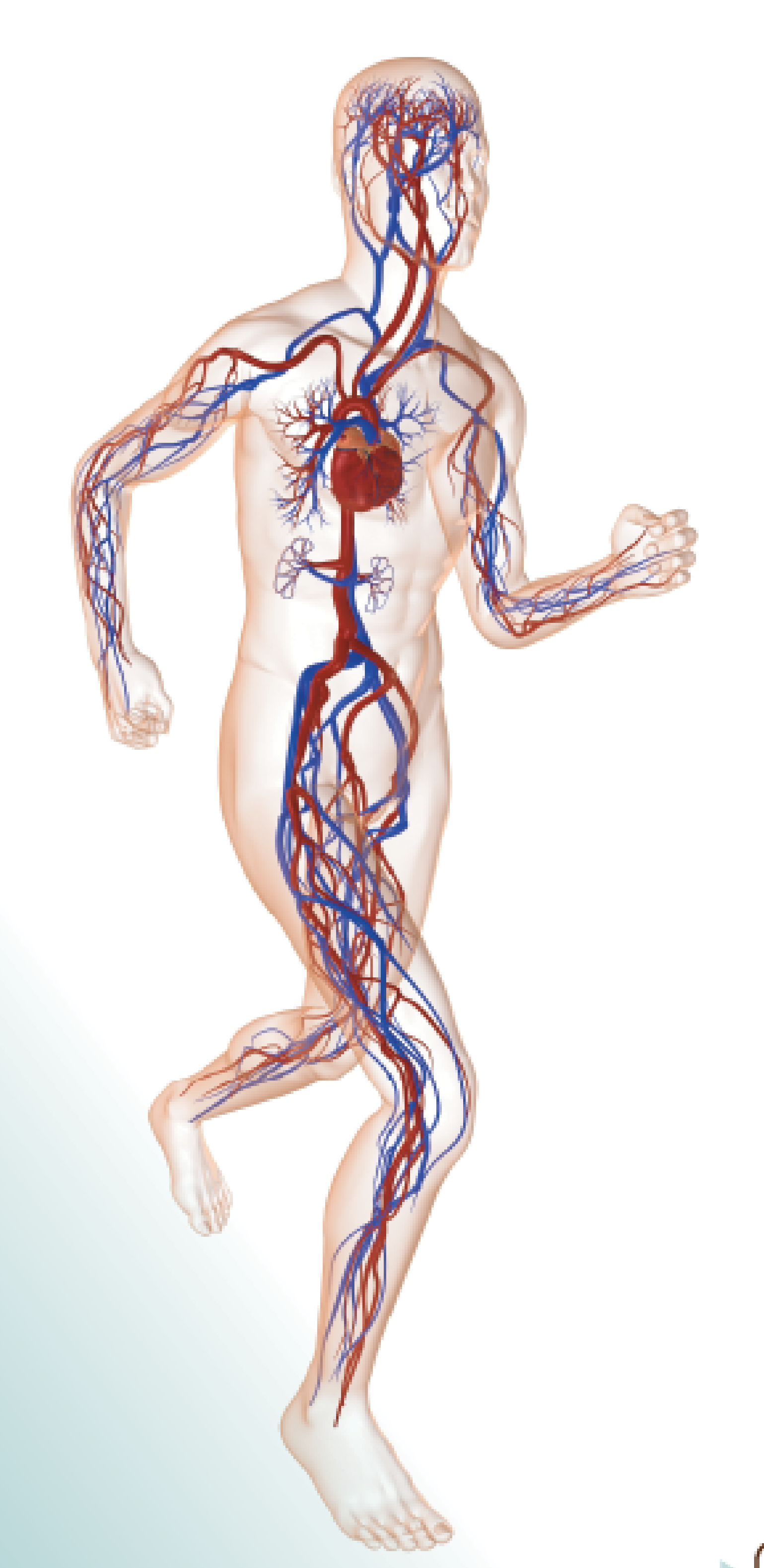
ما هي التمرينات الهوائية؟

إن المشي كما قلنا هو أفضل التمارين الهوائية، ولكن ممارسة تمارين الإيروبيك «التمارين الهوائية» الأخرى مثل السباحة وكرة المضرب وكرة السلة والطائرة وكرة القدم وغيرها.. يمكن أن يحدث تطوُّراً سريعاً وهائلاً في سرعة إنقاص وزنك في فترة تتراوح بين شهرين إلى ثلاثة أشهر، شريطة أن تتدرَّب بانتظام لمدة 5-6 مرات في الأسبوع.

إن التمرينات الهوائية تعني: أي حركات نشطة إيقاعية تبلغ من القوة الحد الذي يزيد من معدّل ضربات القلب ومعدّلات التنفس، وكذلك يزيد من كمية الأكسجين التي تدخل الجسم، فتقوم الرئتان لا إرادياً باستنشاق كميات هائلة من الأكسجين الذي يشبع الدم ثم يقوم القلب بضخه بقوة لتنشيط العضلات.

وأنا أنصحك إن كنت من الأشخاص الّذين يتسرَّب إليهم الملل سريعاً أن تنوِّع من هذه الرياضات أثناء ممارستك لها... فربع ساعة للمشي السريع.. وربع ساعة لركوب الدراجة الهوائية... وأخرى لكرة السلّة، أو أن تستخدم كل يوم رياضة مخالفة عن التي قبلها... وقد كنت أوردت في أول الفصل أن المشي السريع هو أفضلها، وهو حقاً كذلك، لكن لا مانع من ممارسة أي تمارين هوائية أخرى...

وذلك لعلمي باختلاف اهتمامات الناس وميولهم فكلٌ يختار الرياضة التي يحبها... لكن في النهاية يجب أن تنطبق عليها الشروط السابقة وذلك لتكون فاعلة في إنقاص الوزن.



ما دور هذه التمرينات الهوائية في حرق الدهون

قام العلماء المختصين بدراسات عدة في السبب الذي يقف وراء حرق بعض الأشخاص وحدات حرارية أكثر من غيرهم، فتبين لهم أن حارقي الوحدات الحرارية بوتيرة أعلى، هم من الأشخاص القلقين ودائمي التفكير، فهؤلاء لا يهدؤون، بل يتحركون دائماً، بكل الطرق الممكنة.

إن شدة اهتمامك بالمحافظة على وتيرة حركة التمثيل الغذائي في الجسم عالية، يجب أن تزداد أهمية كلّما تقدمت في العمر، ولا شك أنك لاحظت أن وزنك يرتفع تلقائياً كل فترة عشر سنوات «عقد من الزمن»، حتى لو لم يتغير شيء في طريقة تناولك الطعام أو مقدار النشاط الذي تقوم به، وسبب هذه الزيادة يعود إلى مجموعة التغييرات الهرمونية التي تستجد في جسمك، فضلاً عن انخفاض معدّل الكتلة العضلية المسؤولة عن حرق الدهون، وهذا الانخفاض يبتدئ من 25 سنة وليس من سن الستين أو السبعين كما تظن أو يظن البعض...

لذلك فإن الواجب عليك من الآن أن تقرر أن تساعد جسمك في ارتفاع وتيرة التمثيل الغذائي وذلك من خلال ممارسة الرياضة، حيث إنها لا تساهم في خفض وزنك فقط، بل تساعد في مقاومة ارتفاع الوزن كلمّا تقدمت في العمر، هذه حقيقة يجب أن تعرفها... انظر إلى من تخطوا سن الأربعين أو الخمسين من حولك... سوف تجد السمنة وتكتل الدهون قد اجتاح معظمهم، وهذا ما عجّل في ظهور الأمراض التي يعاني منها مجتمعنا كالضغط والسكر وهشاشة العظام وآلام المفاصل ولاسيما عند النساء «بفعل نقص هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث».

هذه كلها تظهر في هذا السن وغالباً ما يكونون تحت وطأة كتل الدهون، وأنت بالتأكيد لا تحب هذا...

فساعد جسمك إذاً وارفع من وتيرة حرقه، واجعل كلمة (يجب) علي فعل كذا، وليس (أريد) فعل كذا...

إن التمرينات الهوائية متوسطة الحدة يمكن أن تزيد من معدّل التمثيل الغذائي الخاص بك لعدة ساعات بعد الرياضة وغالباً طول اليوم إلى أن تنام...

وكلما كانت التمرينات أكثر حدة، وكلّما زدت في مدة ممارستها، زاد معدّل التمثيل الغذائي وزادت مدة بقائه في حالة النشاط.

- إن التمرينات الهوائية عالية الحدة توصلك حتماً إلى المعدل المستهدف لنبض القلب، ومن ثَمَّ إنقاص الوزن.

الجدول التالي سوف يمنحك رقماً تقريبياً للسعرات الحرارية التي يحرقها جسمك خلال المشي الرياضي.

جدول (١-١)

وزن الجسم «كلغم» السرعة كلم/ س	36	45	54	64	73	82	91
3.22	1.9	2.2	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8
4.02	2.3	2.7	3.1	3.5	3.8	4.2	4.5
4.83	2.7	3.1	3.6	4.0	4.4	4.8	5.3
5.63	3.1	3.6	4.2	4.6	5.0	5.4	6.1
6.44	3.5	4.1	4.7	5.2	5.8	6.4	7.0

كمية السعرات الحرارية التي يفقدها الشخص في كل دقيقة من المشي

بإمكانك من هذا الجدول (1-1) أن تحسب معدّل ما تحرق من سعرات حرارية في اليوم، مثال على ذلك:

إذا كنت يومياً تمارس المشي السريع (سرعة 4.02) ووزنك 91 كلغم لمدة ساعة فإنه يمكنك حساب كمية الطاقة التي يحرقها جسمك كالآتي: كمية الطاقة المستهلكة = 4.5×60 دقيقة= 270س.ح/ اليوم

ما هو مقدار الطاقة اللازمة لفقد 1/2 كيلو في الأسبوع؟

إن ذلك يعادل فقد 500-1000س.ح في اليوم وهذه يمكن صرفها عن طريق الحمية والرياضة في نفس الوقت... علماً بأن ممارسة المشي السريع لمدة ساعة كل يوم لرجل وزنه 82 كيلو سوف يقود إلى صرف:

4.2×60 دقيقة= 252س.ح/ اليوم حسب الجدول. وفقد البقية من السعرات يكون عن طريق الحمية، وبقاء معدل الحرق الغذائي مرتفعاً طوال اليوم.

الرياضة المتتابعة تحرق دهوناً أكثر

كما وأن الحمية المتتابعة تحرق دهوناً أكثر فأيضاً الرياضة المتتابعة تحرق دهوناً أكثر.



وذلك بأن تمارس الرياضة بسرعة بطيئة متدرجاً بها إلى أن تصل إلى أعلى حدّة لمدة قصيرة من الوقت (10 دقائق)، ثم تتدرّج في تباطؤ السرعة (لكن لا تتوقف)، ثم أعد الكرّة في رفع وتيرة السرعة إلى أقصى حد ممكن (10 أو 15 دقيقة حسب استطاعتك) ثم تواصل التمرين بسرعة متباطئة.. وهكذا.. وقد خلصت البحوث إلى أن ممارسة الرياضة الهوائية القائمة على نظام «السرعة المتتابعة» يدفع العضلات إلى مواصلة حرق الدهون لمدة 15 ساعة بعد نهاية التمرين.

«أي يظل تمثيلك الغذائي مرتفعاً عند هذا الحد لعدة ساعات، واصل التمرينات المتتابعة «من غير توقف بينها» لأطول فترة ممكنة، ولكن مع تجنب الشعور بالإنهاك».

الرياضة مع الحمية أفضل بكثير من الحمية وحدها

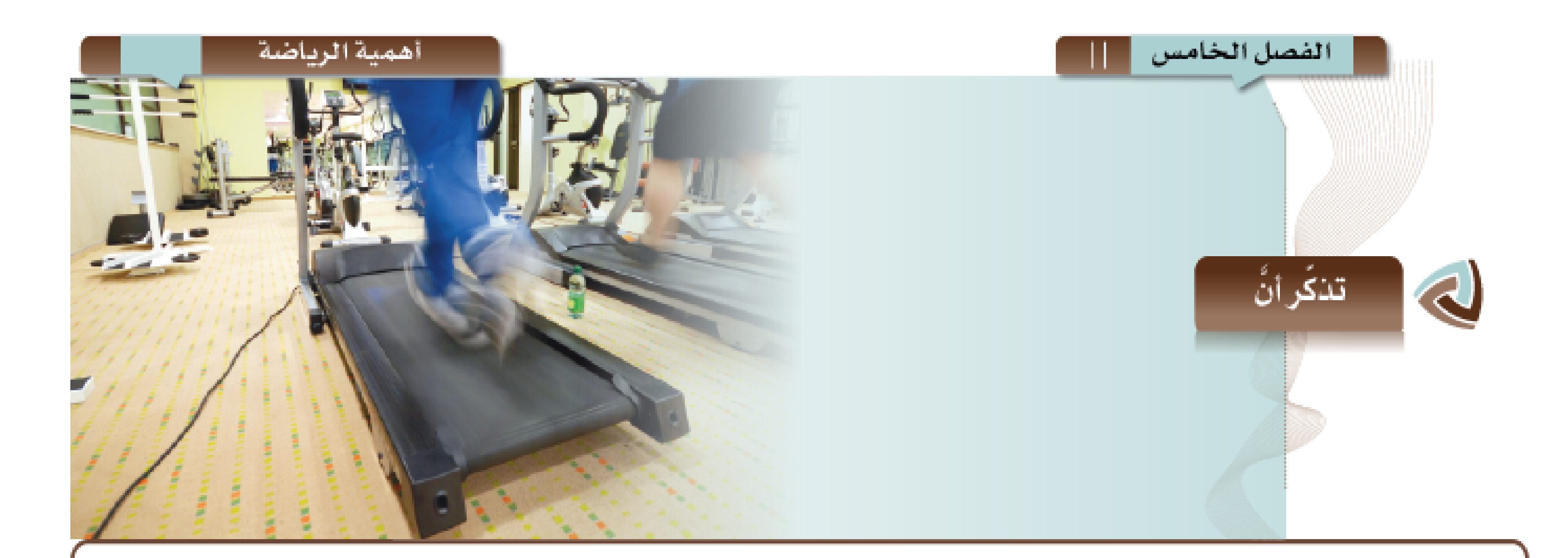
لقد تبين مما سبق أن معالجة السمنة باستخدام الحمية الغذائية قليلة السعرات الحرارية «الحمية الغذائية» فقط يؤدي إلى انخفاض الوزن مع جسم مترهل، كما أن معالجة السمنة بممارسة الأنشطة الرياضية فقط، يقود إلى جسم مشدود ومتناسق دون حدوث انخفاض معنوي في الوزن، أما معالجة السمنة بالحميات الغذائية قليلة الطاقة والرياضة معاً فإنه يحدث انخفاضاً في الوزن مع جسم مشدود أيضاً.

إن الحمية المعدة للسمنة تهدف إلى خفض نسبة الأنسجة الدهنية في الجسم إلى مستواها المثالي «15-20 ٪» دون التأثير على نسبة الأنسجة العضلية في الجسم.

فالحمية الجيدة مع ممارسة الرياضة تحدث حرقاً للدهون المترسبة خارج وحول العضلات، في حين أن الأنشطة الرياضية فقط أو الحمية فقط تحدث حرقاً للدهون المترسبة داخل الأنسجة العضلية...

- ولهذا يوصي عدد من الاختصاصيين في برامج السمنة وإنقاص الوزن بمعالجة السمنة الشديدة بالحمية المتزامنة مع التمرينات الرياضية المتوسطة الجهد، وذلك ليتمكن الشخص من الاستمرار في هذا البرنامج لمدة طويلة دون الشعور بالملل أو الضجر، وبحيث يصبح هذا البرنامج أسلوباً طبيعياً في حياته اليومية بُغيَة المحافظة على الصحة الجسدية والوزن الصحي.

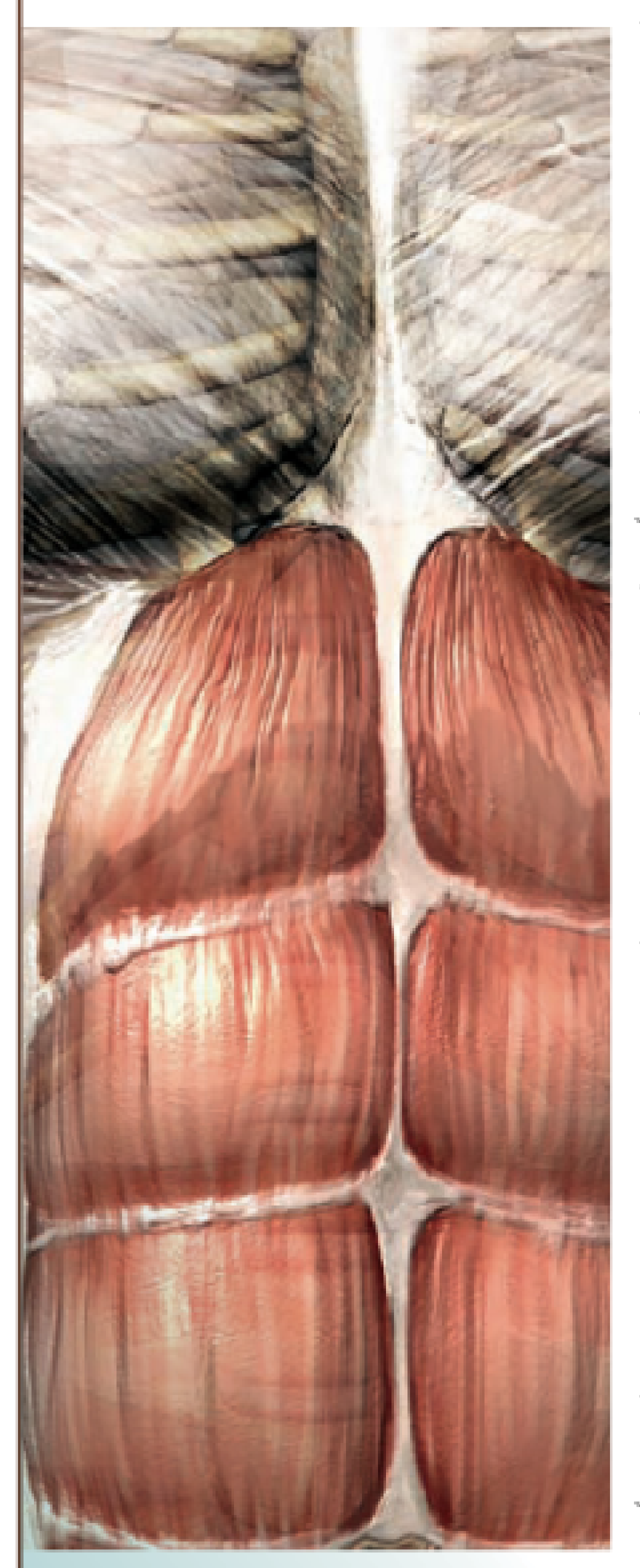




تذكَّر أنَّ

- العضلات... تشبه الأفران... تحرق السعرات الحرارية.

- الأنسجة الدهنية... تشبه المستودعات... تخزن السعرات الحرارية لأنها أنسجة خاملة.



فمارس الرياضة وحافظ عليها إذ إنها الوسيلة الفعالة لحرق الدهون وتحللها.

- مقابل تكلفة شهرية بسيطة، سوف يكون بإمكانك أن تمارس الرياضة في أي نادٍ أو صالة ألعاب، إن معظم هذه الأماكن تكون مزودة بجهاز الدرج، والدراجات الثابتة، والسير الكهربائي بأنواعه، والأوزان الحرة ومجموعة متنوعة من أجهزة بناء القوة، وكذلك فصول لأداء التمرينات الهوائية وغيرها، هذا إذا كنت تحب الرياضة الجماعية وتمل سريعاً إذا كنت وحدك، أما إذا كنت تفضل رياضة المنزل، فإذا كنت تملك غرفة غير مستخدمة في منزلك، فيمكنك أن تستثمرها في اقتناء جهاز رياضي متعدد الأغراض وتمارس رياضتك المفضلة في المنزل، أو يمكنك بتكلفة أقل بكثيرٍ أن تشتري مجموعة من الأوزان الحرة ومقعداً رياضياً، ويمكنك أيضاً أن تمارس تمارين أخرى في هذه الغرفة، كأحد تمارين البطن التي يستلقي فيها الفرد على ظهره ثم يبدأ في الانثناء بجذعه الأعلى دون تحريك الساقين، ولمس أصابع القدم، وتمرينات الانثناء الجانبي والدوران بالجذع وغير ذلك من التمرينات الكثيرة التي يمكن ممارستها دون الحاجة إلى أي جهاز، حاول أن تتابع برامج الرياضة المعروضة على التلفاز أو الكتب المهتمة بهذه الحركات، وتعلم منها.

وأخيراً... ما هي الفوائد العجيبة لممارسة الرياضة؟

بعدما تمارس الرياضة في حدود نطاق الهدف لبضعة أسابيع «لكي تحقق هذا الهدف، يتطلب ذلك منك أن تأرجح ذراعيك وتتخذ خطوات أسرع وذلك خلال رياضة المشي»

سوف يحدث مؤشر التمرينات نتائج مدهشة حيث ستزيد قدرتك على ممارسة التمارين الهوائية، كما ستزيد قوة وحيوية قلبك وأوعيتك الدموية، مما يجعلك تشعر بمعدل هائل من الطاقة، وقدر مفاجئ من الشباب والحماس، ولذا يجد كلٌ من الرجل والمرأة نفسه قادراً على السير كيلومترات دون الشعور بالتعب...

وكلما زادت لياقتك وزاد تدفق الدم مع كل نبضة من نبضات قلبك، يجب أن تسير لمسافة أطول وبسرعة أكبر لكي تبقى في حدود نطاق الهدف.

في البداية، لن تستطيع أن تبقى في نطاق الهدف «الذروة» لأكثر من دقيقتين أو ثلاث دقائق، ولكن مع مواصلة التمرينات الهوائية سوف تجد أنك أكثر قدرة على البقاء في نطاق الهدف لفترة أطول وأطول.

- وسوف تصبح عضلاتك وبقية أنسجة جسمك مستهلكة الأكسجين بشكل أفضل، وكذلك سوف يزداد عدد الشرايين الصغيرة والشعيرات الدموية وتشعباتها في عضلاتك، وتتحسن ترويتها بالدم، وسوف تتحسَّن سيولة الدم لديك، مما يجعلك أقل عرضة للجلطات «القلب، الدماغ».

- هذا من الناحية الجسمانية أما عن الناحية النفسية، فالرياضة تحقق فوائد نفسية كثيرة وكبيرة، فتقلل حالات الكآبة، والتعب، والتوتر، والغضب والخوف المبهم وغير ذلك من الفوائد التي لا يمكن تعدادها لأنه لا يمكن حصرها، والأهم أنها تشعرك بالرضا عن نفسك.

يتحدث الدكتور صالح الأنصاري عن نفسه فيقول: (أنا الآن أمارس المشي المنتظم منذ أكثر من 15 عاماً فدعني أحدثك عن شيء:

لقد وجدت من خبرتي أن شدة المشي وسهولته ودرجة المتعة به والصبر الذي يتطلبه، والألم الذي قد أشعر به من مرّة لأخرى، هذه كلها (وغيرها) تتفاوت من يوم لآخر، ففي بعض الأحيان (ودون سبب واضح) أجد نفسي مثقلاً ولا أكاد أمشي بالسرعة التي أحب وأشعر بالملل والألم والإجهاد، ومرات أخرى (ودون سبب أيضاً) أجد نفسي منطلقاً محباً للمشوار في ذلك اليوم ومستمتعاً به.

سيحدث لك هذا التباين من يوم لآخر، وقد يؤدي ذلك الأمر إلى إلغاء مشوار المشي المرة القادمة! لاتفعل ذلك، فلا بأس في هذا التباين، فهو طبيعي ويعتمد على عوامل كثيرة، المهم أن تستمر، ودَوِّن في جدولك.. متى مشيت... وأين مشيت...

طبيب استشاري في طب الأسرة والمجتمع
ومؤلف كتاب (صحتك في المشي)

الرياضة عامة والمشي خاصة عادة للمتميزين وأصحاب الشخصيات القوية المؤثرة:

لابد وأنه سيتبادر إلى ذهنك سؤال خلال جدّك ومثابرتك في الرياضة وهو:

لماذا أتعب نفسي وأجهد جسدي كل هذا التعب؟ لماذا أنا فقط والبقية العظمى من الناس لا يفعلون ذلك؟

هل يجب أن أخفف وزني بهذه الطريقة المتعبة؟

وغير ذلك مما يرد على ذهنك من الأسئلة، فكلما خطرت ببالك هذه الوساوس احفظ مني هذه الوصية:

انتبه من نفسك، فالنفس أحد أعداء الإنسان الثلاثة: النفس الأمارة بالسوء، والهوى، والشيطان.



فلا تجعل لنفسك عليك سلطاناً، وتذكر دائماً أن من يصل إلى معالي الأمور قلة من الناس، وذلك لأنها تتطلب قوةً كبيرة لضبط النفس والوقت.

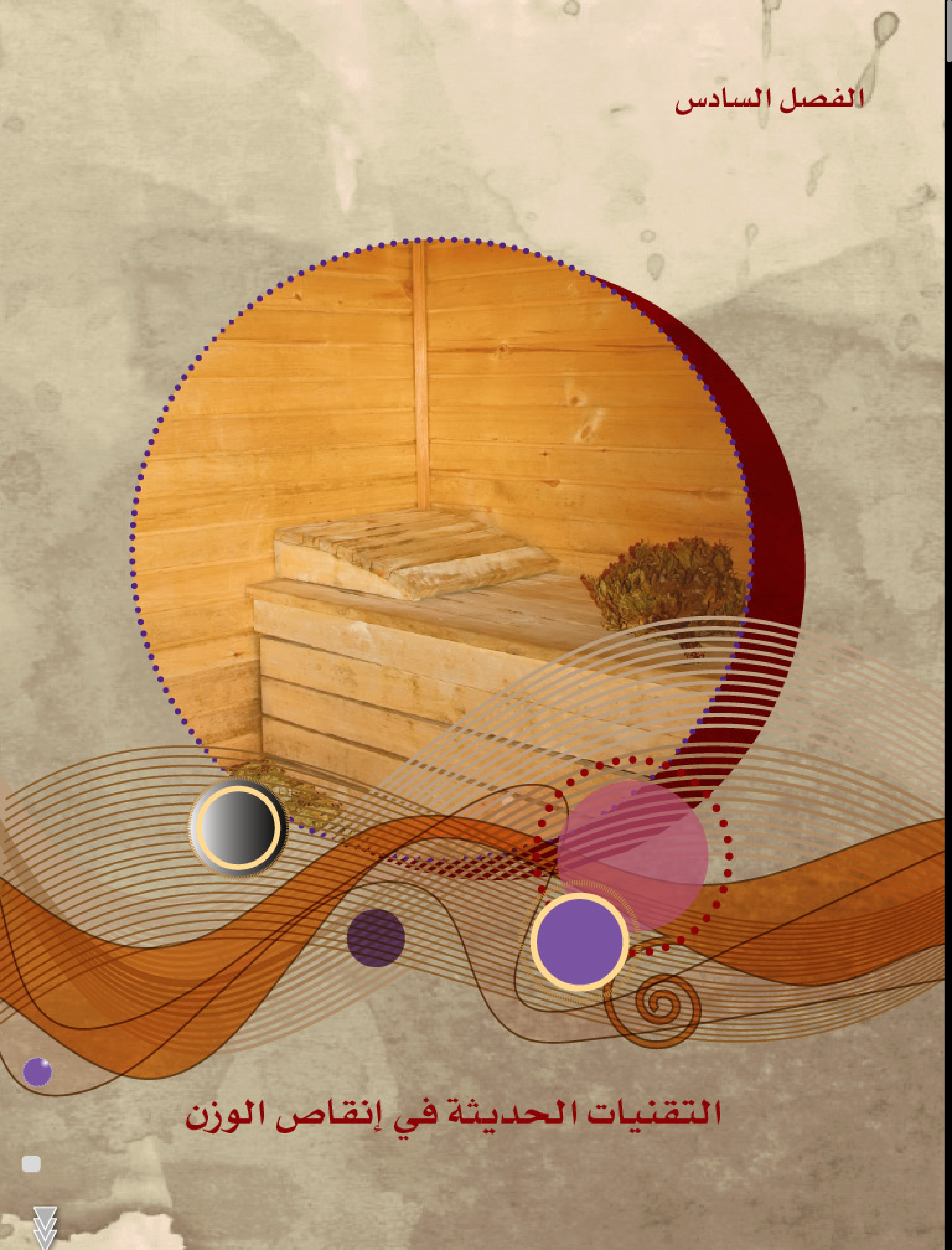
والانتظام على المشي يدل من طريق أو آخر على المقدرة على تنظيم الوقت والتوازن في إعطاء الاهتمامات المختلفة حقها، ومنها الاهتمام بالرياضة والصحة، وهو عادة المتميزين أصحاب الشخصيات المؤثرة.

يحكى أن العالم الفيزيائي آينشتاين كان يجد في المشي متعة ومجالاً للتفكير المتأني في كل شيء، ومن ضمن ما كان يفكر فيه مسائله ونظرياته العلمية، فلقد اكتشف آينشتاين فكرة النظرية النسبية وخطرت في ذهنه عندما كان يمارس المشي...

وأذكر أنني كنت أتابع محاضرات الداعية الإسلامي الكبير عمرو خالد فكان يقول: إنني أمارس الرياضة يومياً وأحث على ممارستها... لأنها تعلمني الالتزام والصبر والقوة...

والكثير الكثير من الشخصيات المعروفة... بعضهم أفصح عن هذه الهواية... والكثير لم يفصح بعد...

هل قررت الآن أن ترسم لك برنامجاً لممارسة الرياضة وتلتزم به؟ هل قررت أن تكون من الشخصيات المتميزة في عائلتك ومجتمعك ومن حولك؟ أتمنى أن تفكر في ذلك!



الفصل السادس

التقنيات الحديثة في إنقاص الوزن



أولاً
ما توصل إليه العلم الحديث من أجهزة وأدوات لإنقاص الوزن

أحببت في هذا الفصل أن أجلّي بعض الأمور التي التبست على الناس... وأن أبلور الأفكار والمعتقدات.. وأن نعرف من كل شيءٍ فائدته.. وضرره... وأن نحكم على الأمور بعين البصيرة والعلم اليقيني.

أحببت أن أعرفك أخي القارئ، وأختي القارئة... ماهية هذه الأدوات والأجهزة... ومالها وما عليها، لتختار ما يناسبك على علم... وتتجنب مالا يناسبك على علم... إذ إنه ليس أي شيء يصلح لكل شيء... وما ناسب فلاناً من الناس ربما لا يناسبك أنت...

إذاً من هذا الفصل... انطلق واثقاً من جميع اختياراتك.. واعرف ما يناسبك وما تميل إليه نفسك...

سأقدّم لك شرحاً وافياً بإذن الله عن أغلب الطرق والأفكار فيما يخص إنقاص الوزن... سائلةً الله عز وجل أن ينفع بها... وينير الطريق لكل من أراد لنفسه الصحة والعافية..

حمامات البخار أو الساونا

انتشرت في الأوساط الشبابية وعامة الناس اليوم فكرة أن حمامات الساونا أو البخار تنقص الوزن، أو تساعد على إنقاص الوزن...

وقبل أن أعلق على هذا، دعنا نتحدث قليلاً عن الحمامات البخارية.

كانت بدايته كنوع من الطقوس التي تستخدم لأغراض صحية وروحية في نفس الوقت، وأول بدايته كانت في فنلندا ثم انتقلت إلى أمريكا.

وانتشرت بعد ذلك ممارسة الساونا على أنها من الممارسات الدنيوية الاجتماعية، وكانت ذات طابع خاص، أو مثالٍ يتطلع الجميع إليه على أنه نوع من الأنشطة الدينية عندهم.

يُعد من أهم الوسائل الميكانيكية في العلاج الطبيعي... ويعود ذلك إلى أن هذه العملية تعطي الفرصة للجسم لكي يتخلص من المواد الضارة أو السامة التي ترسبت في الجسم. إذا تناولت الكثير من الصوديوم «الموجود في الملح، والمخللات، والزيتون، والمعلبات...»، أو كنت من هواة الملح الزائد في الطعام، فبإمكانك التخلص منه عن طريق التعرُّق «حمامات الساونا».

يعد الاستحمام في الحمامات البخارية مفيداً أيضاً ليتخلص الجسم من معادن أخرى، وبعض العقاقير والسموم بهذه الطريقة، وهذا يخفف العبء على الكبد والكليتين، وهما المسؤولتان عن تخليص الجسم من المواد السامة، وعن تنقية الدم.

يعد إفراز العرق مفيداً بشكل واضح لأجسام معظم الناس، فهو مفيد في حدوث تغييرات فيسيولوجية صحية قيمة.

يمكنك التعرق باستخدام الحرارة الجافة أو الحرارة الرطبة، وبالنسبة لتفصيل الحرارة الجافة أو الحرارة الرطبة، فإن ذلك يعتمد على طبيعة جسمك ومدى نضحه للعرق.

يعد نضح العرق وسيلة يستخدمها الجسم لفقد ما به من حرارة، وكلما كانت درجة الرطوبة أقل، كان ذلك أفضل للجسم، وتعتبر الغدد التي تفرز العرق لدى النساء أقل نشاطاً عن غدد الرجال، وأيضاً تختلف هذه الغدد من شخص لآخر بفروقات فردية، فإذا كنت ممن يتصببون عرقاً كثيراً، فإن الحرارة الجافة تكون أفضل بالنسبة لك، وعلى كلٍّ، تظل صحة اختيار الدرجة المناسبة باختيارك وحسب معرفتك لطبيعة جسدك.

وإذا لم يكن قد سبق لك استخدام مثل هذه الحمامات من قبل، فابدأ بها الآن في برنامج الحمية للثلاثة أشهر، وذلك ببداية خفيفة، ثم اعمل على زيادة التعرض للحرارة والبخار تدريجياً.

في بداية الأمر ستشعر أنك في فرن من الأفران موقد عليك وأنت بداخله... وتشعر وكأن جسمك يغلي «أرجو اتخاذ الاحتياطات وأن يكون تحت إشراف مختص، خصوصاً إذا كنت مبتدئاً... أو إذا كنت في البيت، فعليك أن تخبر أحداً من أفراد عائلتك وذلك احتياطاً من وقوع تأثيرات سلبية بسبب زيادة الضغط البخاري»، لكن مع التدرج سوف تتعوّد على هذا، وسوف ترى التغييرات الرائعة في حالتك الفيسيولوجية، وسوف تلاحظ الآثار الصحية على مستوى ارتفاع طاقة جسمك، وتعديل مزاجك، وحالة نومك، والاسترخاء وعدم التوتر، وكذلك الآثار على الجلد، والعضلات والمفاصل.

رأي الطب في حمامات الساونا

تختلف الآراء الطبية بشأن فوائد ومخاطر حمامات الساونا... ما بين مؤيد ومعارض، لكن أغلب الآراء الطبية تتفق على فوائد نضح العرق من الجسم وتخليصه من السموم والسوائل الزائدة عن حاجته.

هنا يظهر السبب الذي جعل رواج فكرة أن حمامات الساونا تنقص الوزن تنتشر بين الناس، وهو فقدان السوائل الزائدة عن حاجة الجسم نتيجة التعرق... وفي الحقيقة هذا نقصان بسيط ولا يكاد يذكر... وإنما هو يفيد أكثر مع الذين سمنتهم نتيجة ارتفاع الصوديوم واحتباس السوائل في أجسامهم، ولقد نصحت به هنا في برنامج الحمية، للفوائد المطلوب حصولها أثناء البرنامج، وهي الراحة النفسية وإزالة التوتر والإحباط الذي ربما يعيق الاستمرار في الحمية، وكذلك لأنه يزيد الطاقة... فتزيد الحركة والرياضة وبالتالي يزيد الحرق الغذائي.

وعدد المرات التي أنصح بها خلال الحمية هو مرّة كل أسبوع لتجديد النشاط والحيوية، لكن في النهاية ينبغي أن أنبه إلى ضرورة استشارة الطبيب إذا كان الشخص يعاني من أمراض في القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو من العلل الصحية الأخرى قبل اتباع توصياتي بخصوص ضرورة إفراز العرق لتجديد الطاقة خلال البرنامج.

يجب أن توجه كل تركيزك إلى الطعام أثناء تناوله، هذا أيضاً من الأفكار الجيدة.. إن التركيز أثناء تناول الطعام يجعلك منتبهاً لمقدار ونوعية ما تتناوله من الطعام.
إن تناولك للطعام أثناء القراءة، أو التحدث إلى شخص ما، أو مشاهدة التلفاز يمكن أن يصرف ذهنك عن الطعام ومن ثم يدفعك إلى اشتهاء المزيد أو الإفراط في تناول الطعام.
إن كل هذه المؤثرات المشوشة يمكن أن تعوق إحساسك بالمذاق وتفقدك القدرة على حساب كمية ما تتناوله من طعام.

نورمان دي فورد
مؤلف كتاب 18 طريقة للاستمتاع بالصحة والحيوية



الكريمات المذيبة للدهون

كثيراً ما تسأل النساء خاصةً عن الكريمات المذيبة للدهون ومدى فاعليتها في إنقاص الوزن...

هذه الكريمات غير آمنة صحياً... وفي الحقيقة لقد أعدّت للتجارة وربح الأموال ليس إلا... بدليل أنه لم يمر علي أبداً في عيادتي امرأة قالت: أنها استخدمت هذه الكريمات ثم نقص وزنها، بل على العكس، فقد استخدمها بعضهن ولم تر أي نتيجة، وهناك بعض الأطباء في بعض المراكز الصحية الأهلية يصفها للمريض مع الحمية والرياضة، وفي حقيقة الأمر، فإن النقصان الناتج يكون نتيجة الحمية والرياضة وليس لهذه الكريمات.

هذه الكريمات تقوم بإنقاص خادع للوزن، حيث إنها تتسبب في امتصاص السوائل والماء من داخل أنسجة الجسم، الأمر الذي يقود إلى حدوث إنقاص مؤقت للوزن، والذي يعود خلال فترة قصيرة «ساعات» إلى الرجوع مرة أخرى بعد تناول السوائل.

فضلاً عن أن امتصاص السوائل من خلال الأنسجة يسبب اضطراباً في توازن السوائل داخل الخلايا مما يترتب عليه حدوث خلل في عملية التمثيل الغذائي في الخلايا لإنتاج الطاقة، وعليه... فإني لا أنصح باستخدام هذه الكريمات.

لكن بالمقابل يوجد مصطلح مذيبات الدهون في المواد الغذائية والمأكولات الطبيعية ويعرَّف بأنه: هو تنظيف الكبد من السموم ليصبح نشيطاً يساعدك على حرق الدهون الزائدة وعدم تخزينها، فكل الأنظمة الصحيحة التي تعمل على تذويب الدهون أو ما يُسمى بالدايت أو الحميات تحتوي على أغذية تساعد في تذويب الدهون بتنظيف الكبد، وتنشيط الدورة الدموية، من هذه المذيبات الطبيعية:

خل التفاح، وبذرة الكتان، وزيت بذرة الكتان، والليمون، والملفوف، الطماطم، الكوسة، اليانسون، الفجل، البصل، الجرجير.

وهذه أغلبها ذكرناها في الفصول السابقة، سواءً كمكملات غذائية أو في وصفات الوجبات الصحية.



علاجات أو جلسات الميزوثيرابي «Mizo therapy»

ويقصد به إزالة الدهون المتراكمة تحت الجلد، إما بالحقن أو الكريمات المذيبة، ونجد العديد من المراكز الطبية والمستوصفات الخاصة تضع إعلاناتها ودعاياتها بأنه يمكنك أن تخسر 3 كيلو من الدهون في الجلسة الواحدة، ويُقصد بالجلسة هي بداية عملية تكسير الدهون بالموجات الصوتية أو الكهرومغناطيسية، عن طريق استخدام أجهزة الموجات الصوتية حيث يتم تثبيت باثات الموجات الصوتية في منطقة تجمع الدهون، وبطاقة الموجات الصوتية يمكن تقليل كمية الدهون الموضعية، وبعد عدة جلسات يُحصل على نتيجة ملموسة، ويمكن استخدام الذبذبات الكهربائية مع الموجات الصوتية، وهي أجهزة يقولون: إنها تساعد في تقوية وشد عضلات المناطق المترهلة، وتساعد في استهلاك الدهون المحيطة بالعضلات، وتساعد إلى حد ما في تنسيق شكل الأرداف، وتستمر الجلسات لمدة شهر أو شهرين ومدة الجلسة تتراوح بين 30 دقيقة إلى 45 دقيقة، وللأسف... تتوالى الجلسات... ويستمر استنزاف المال، وفي النهاية يقولون لك... إن قابلية جسمك لنظام الميزوثيرابي بطيئة..

وفي حقيقة الأمر أن هذه الأجهزة إذا أنقصت الوزن تقوم بإنقاص خادع «وقتي» حيث أن الذي يحصل هو أنه بفعل الموجات الكهربائية تتقلص العضلات وينقص الوزن، لكن ما إن يزول أثر هذه الموجات، ترجع العضلات إلى وضعها الأول...

ولا أدل على عدم جدوى مثل هذه الجلسات، من المرأة التي راجعتني في العيادة بعدما تابعت مثل هذه المستوصفات والجلسات بالموجات الكهربائية... حيث قالت إنها لم تستفد شيئاً وصرفت قرابة 1000 ريال في شهر واحد على هذه الجلسات، وفي النهاية، اقتنعت أنه لا مفر من الحمية والرياضة لإنقاص وزنها.

إن احتفاظك بالتركيز أثناء تناول الطعام، سوف يجعلك تلاحظ مع مواصلة تناول الطعام أن كثافة التذوق تقل تدريجياً بسبب تشبع مستقبلات الشم، وفي هذه الحالة ما الذي يدفعك إلى مواصلة تناول الطعام؟!

لتجنب الإفراط في تناول الطعام ونوبات الاشتهاء، امضغ طعامك في وقت مضاعف عما كنت تستغرقه من قبل، وتناول الطعام وأنت مغمض العينين لكي تصل إلى أقصى درجة من الاستمتاع بالمذاق.

هناك نصيحة أخرى وهي ألا تتناول بقايا الطعام وهي باردة، لأن التسخين سوف يزيد مذاقها جمالاً

نورمان دي فورد
مؤلف كتاب 18 طريقة للاستمتاع بالصحة والحيوية

البدلات البلاستيكية «بدلات الساونا»



لقد كان بحثي هذا في الملابس البلاستيكية رداً على مناقشة دارت بيني وبين إحدى الأخوات تؤكد فيها فائدة الملابس البلاستيكية.

إن الدراسات والبحوث العلمية الجديدة... تحذر من لبس البدلات البلاستيكية «بدلات الساونا» فهذه البدلات تسبب إفراز كميات كبيرة من العرق ولا تسمح بتبخيره، وهذا ليس مفيداً بل هو ضار جداً، فالهدف من العرق هو تبريد الجسم، بتعرض العرق للهواء مباشرة، فإذا احتفظ الجسم بالعرق دون أن يتبخر، فإن حرارة الجسم سترتفع بدرجة تصل إلى (37.7°) مئوية «100 فهرنهايت».

وفي الأجواء الحارة «خصوصاً في بلادنا» قد ترتفع درجة الحرارة إلى مستويات ضارة إذا زادت مدة المشي بارتداء هذه البدلة، لما تسببه من جفاف سوائل الجسم بدرجة خطيرة «قد يفقد الإنسان 3 ك إلى 4 ك من وزنه على شكل سوائل، ولا يمكن تحمل هذا الجفاف والفقدان لمدة طويلة على الشخص العادي، وتزداد خطورة استعمال بدلات الساونا للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الكلى، أو من يستعملون أدوية مدرة للبول، أو الحوامل...

إن إنقاص الوزن لا يتم بإفراز سوائل الجسم، والتي يعوضها الجسم بسرعة من خلال الشرب ولكن يتم بنقص الدهون، وهذا يأتي بالحمية والرياضة وليس بلبس البدلات البلاستيكية.



الإبر الصينية

في حقيقة الأمر... يعتبر العلاج بالإبر الصينية من علاجات الطب البديل الذي ظهر في هذا العصر، وهذه الإبر تفيد في المساعدة في إنقاص الوزن.

فهي فقط عامل مساعد جنباً إلى جنب مع تفهم المريض لضرورة مصاحبته الحمية والرياضة لهذا النوع من العلاج، بمعنى أن العامل الرئيسي هو اتباع نظام غذائي معين يتطلب إرادة قوية وعزيمة على الاستمرار، ودور الإبر هو دعم هذه الإرادة وتسهيل الاستمرار في الحمية والالتزام بها عن طريق تخفيف الأعراض المصاحبة التي تؤدي عادةً إلى الانتكاس والتراجع وترك الحمية المطلوبة.

والعلاج بالإبر الصينية عبارة عن وخز بإبرة رفيعة للغاية، يَستخدم لمرة واحدة فقط، ومبدأ هذه الطريقة يعتمد على التأثير على مواقع معينة في الجسم بواسطة وخز الإبر، وهذه المواقع لها أرقام وأسماء وأماكن محددة، ولها أيضاً تأثير ومفعول معين في تخفيف الشهية للأكل أو تحديد شهية المريض للطعام.

وحول سؤال البعض: هل يعود الوزن إلى سابقه بعد التوقف عن العلاج بالإبر؟؟

نعم يعود الوزن إلى سابقه إذا لم يهتم الشخص بكمية طعامه الذي يتناوله والحفاظ على مدة وعدد مرات الرياضة المطلوبة لتثبيت الوزن.

إذ إن العلاج بالإبر الصينية كغيره من الأدوية، فقط يساعدك على تخفيف وزنك والوصول للوزن الذي تريد... لكنه ليس مسؤولاً أيضاً عن تثبيت وزنك والحفاظ عليه... إنه مسؤوليتك أنت وحدك.

ثانياً
أدوية إنقاص الوزن

هناك شركات طبية تجارية كثيرة، قد تبنت إنتاج أدوية لإنقاص الوزن... وفي كل مرّة يطل علينا دواءٌ جديد بطريقة جديدة وبإعلان وإغراء جديدين، هذه الأدوية تساعد على خفض الوزن عن طريق تثبيط الشهية للطعام بتأثيرها على الجهاز العصبي أو عن طريق حرق جزء من الطعام المتناول وتحويله إلى حرارة لا يستفيد منها الجسم، إلاّ أن معظم هذه الأدوية تسبب مضاعفات جانبية «**Complications**» كالدوخة، والصداع، والإحساس بالدوران، وزيادة ضربات القلب، واضطراب النوم... إلخ، أو حتى تسبب الإدمان أو الاكتئاب بعد التوقف عن تناولها، لهذا فإني لا أنصح باستعمال هذه الأدوية إلاّ في حالة السمنة المفرطة وتحت استشارة الطبيب المختص ولفترة قصيرة ومحدودة، وبعد أن ينخفض الوزن قليلاً، تترك هذه الأدوية ويعتمد فقط على الحمية والرياضة إلى أن يصل الشخص للوزن المطلوب.





من أهمها

مستحضر فيتوشيب الماليزي

هو مستحضر غير آمن، ولم توافق الإدارة العامة للرخص الطبية والصيدلية بوزارة الصحة على تسجيله، لما له من مخاطر على صحة الإنسان، فهو يخرج عنصر البوتاسيوم المهم من الجسم، ونقص هذا المعدن له تأثيرات خطيرة على الجسم، فلا يُنصح باستخدامه.

مستحضر إنقاص الوزن «مروجو»

يحتوي على مواد تسبب الإسهال، فيفقد الشخص كمية كبيرة من السوائل، وفي استعمال هذه الوصفة خطورة كبيرة على من يستخدمها، لذلك يُنصح بعدم استخدامها.

الأدوية الملينة أو المسهلة (Laxatives)

يوجد بعض ممن يعانون من البدانة، من يستخدم هذه الملينات والأدوية المسهلة للبطن لإنقاص أوزانهم، وفوق أن هذه الأدوية ليس لها فاعلية كبيرة في إنقاص الوزن، فهي أيضاً تسبب الأعراض التالية:

1. تسبب كسلاً في الأمعاء عند استخدامها لمدة طويلة.
2. تسرع من طرح العناصر الغذائية خارج الجسم كفضلات، وهذا يترتب عليه ظهور أعراض نقص الفيتامينات أو سوء التغذية.
3. تسبب الإسهال، بمعنى أنها تحدث فقداناً كبيراً في ماء الجسم، مما يؤدي إلى حدوث الجفاف واضطراب توازن سوائل الجسم.

هناك مستحضران يمكن أن يقال إنهما آمنان نوعاً ما



1. الريديكتال «سيبوترافين»:

وهذا الدواء يؤثر على الشهية فيعمل على قطع الاتصال بين المعدة والمخ وبالتالي تقل شهية الشخص ويقل تناوله للطعام... وهذا الدواء يصلح لمن لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم أمام الطعام.

وكأي دواء فإن الرَّاديكتال له آثار جانبية كالصداع والغثيان وغيره.

2. الزينكال (orlistat):

يعمل هذا الدواء على خفض الوزن عن طريق تثبيط امتصاص ثلث الدهون المتناولة في الغذاء، لذلك فإن من أعراضه الجانبية هو حدوث الإسهال الدهني المتكرر... وهذه فعلاً هي شكوى الكثيرين ممن يستخدمونه.

ولكن الصحيح هو أن هذا الدواء آمن للاستخدام الخفيف كأخذ حبة واحدة كل يوم.



ثالثاً
إنقاص الوزن بين الحمية ومشرط الجرّاح

إنني أعلم علم اليقين مدى ما يعانيه السمين من فرط سمنته وبدانته، ومنظر تلك الدهون المتراكمة والمحبطة فعلاً... وكثيراً ما يصيب بعضهم اليأس والإحباط من أنه لا يمكن التخلص من هذا الكابوس المطبق.

.. ثم بعد أن تفشل محاولاتهم العديدة في اتباع الحميات والاستمرار في برامج الرياضة... يأتي أحدهم مقرراً أنه يريد عملية جراحية لتخليصه مما يشعر به من آلام... وفي الحقيقة... حينما أرى الشخص الذي أمامي ميؤوساً منه في إنقاص وزنه بالحمية... أكتب تقريراً في ملفه بضرورة عرضه على جراح وأنه قد استنفد جميع الطرق الآمنة من الحمية والرياضة لإنقاص وزنه.. خصوصاً وأن هذا الوزن الزائد يشكل خطورة على حياته، مع ملاحظة أنه:

يحوّل المريض فقط إذا انطبقت عليه إحدى الشروط التالية:

1. إذا كان مؤشر كتلة الجسم BMI أكبر من 40

أو

2. إذا تخطى مؤشر كتلة الجسم الرقم 35 مع وجود أحد الأمراض المتعارف أن سببها هو سمنة المريض كضغط الدم المرتفع أو السكري وغيره..

أو

3. إذا كانت هذه السمنة تؤثر تأثيراً قوياً على حياته الاجتماعية والنفسية وتخلق مشاكل حقيقية قد تؤدي إلى تدمير حياته.. وهذا يقرره اختصاصي الطب النفسي بعد تحويل المريض إليه.

لكن قبل تقرير العملية للمريض يكون على الجرّاح أن يتأكد من اختيار المريض المناسب لعمليات الجراحة «كربط المعدة أو تحويل مسار المعدة وغيرها»، وأنّ تعرُّضه للعملية لن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل:

- نقص الكالسيوم
- التهاب المعدة
- هشاشة العظام
- فقر الدم
- نقص الفيتامينات
- المغص الحاد
- الانسداد المعوي

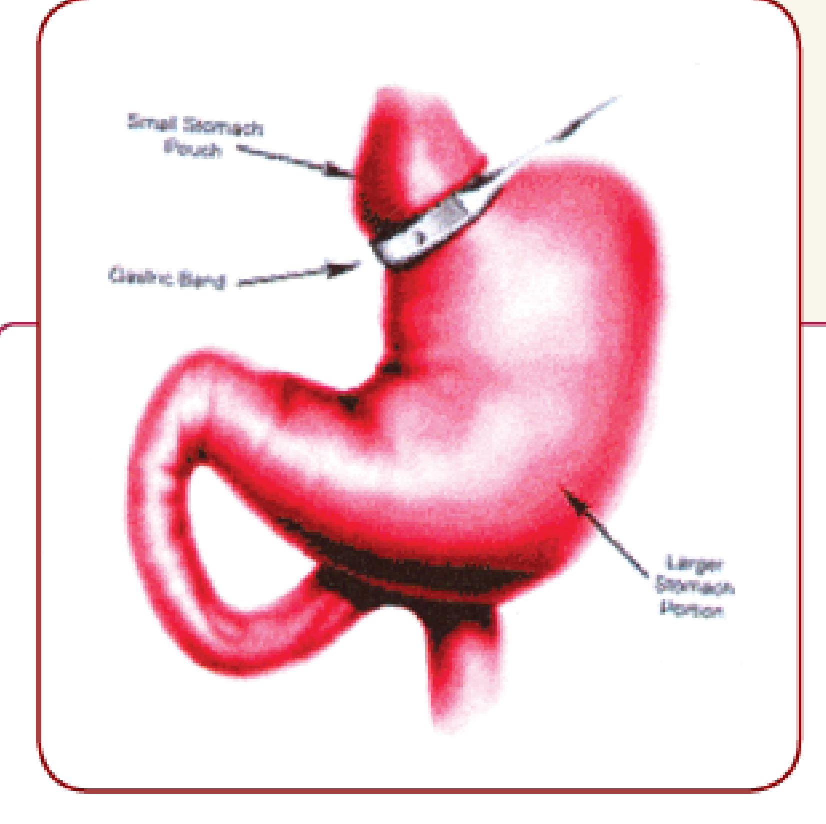


لهذه الأسباب كلِّها... يجب استشارة الطبيب المختص في جراحة السمنة وأمراضها، وطبيب الغدد «للتأكد من سلامة عمل الغدد الصماء وأنها ليست السبب في فرط السمنة»، وأيضاً اختصاصي التغذية العلاجية قبل اتخاذ أي قرار بإجراء عملية جراحة كربط المعدة أو غيرها... حتى يتم التأكد تماماً من النتائج والفحوصات.

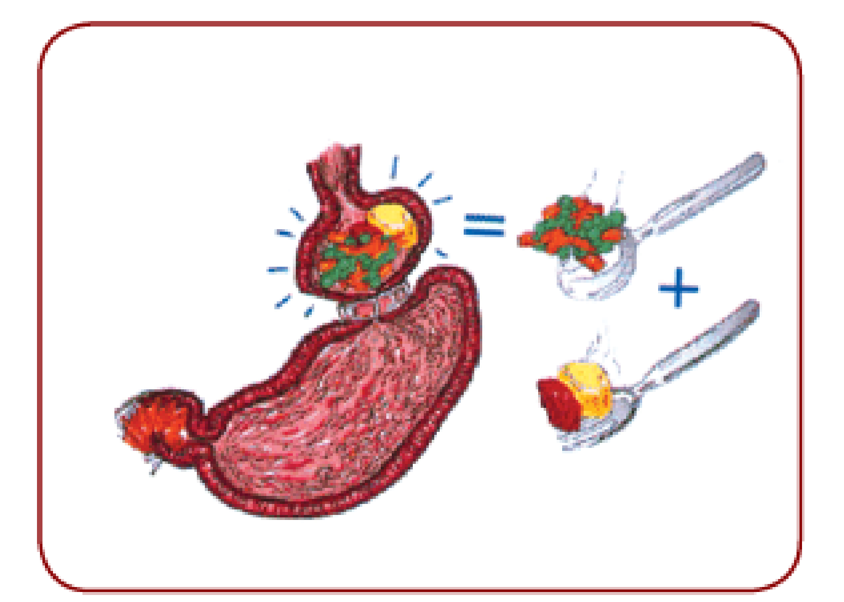
وفي حالة ظهور جميع النتائج سليمة... وبعد عمل كافة الفحوصات اللازمة وبعد أن يقرر طبيب الغدد والطبيب النفسي واختصاصي التغذية العلاجية... أنه لا يناسب هذا المريض إلاّ الجراحة للتخلص من سمنته... يتم تأهيل المريض للعملية الجراحية.

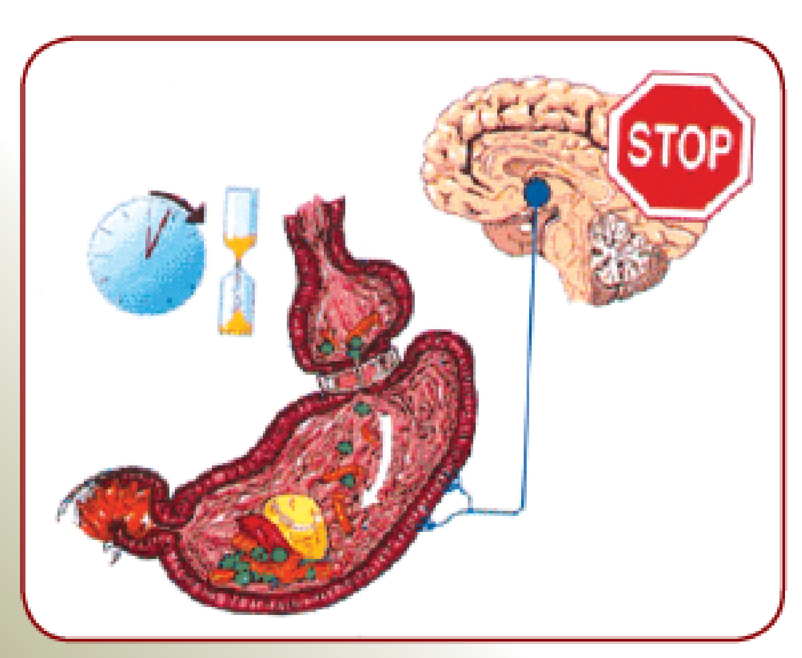
العامل الأقوى في نجاح العملية... هو الاختيار الدقيق للمريض المناسب لعملية ربط المعدة أو غيرها... لذا يُنصح بالتريث، وعدم الاستعجال في اتخاذ مثل هذه القرارات، والرجوع إلى جرّاح معروف ومختص في هذا المجال للتأكد من صلاحيتك لهذه العمليات...

عملية ربط المعدة



صورة توضح مكان الحزام بعد انتهاء العملية





أصبحت هذه العملية أكثر انتشاراً في المستشفيات، وأقل خطورة وتتطلب في أغلب الأحيان ساعة واحدة من التخدير العام وليلة أو ليلتين في المستشفى.

- تركيب الحزام يكون من خلال فتحات صغيرة بالمنظار الجراحي ويوضع الحزام حول أعلى جزء من المعدة ليحولها إلى شكل الساعة الرملية بمعدة صغيرة «جيب صغير في أعلى الحزام» وهو الذي يعمل كمعدة حقيقية، ومعدة سفلية وهي كبيرة الحجم، ويتحكم الجرّاح (بعد العملية وتركيب الحزام) بمقدار الطعام الذي يمر من الجزء العلوي «المعدة الحقيقية» إلى الجزء السفلي في المعدة وذلك بشد الحزام «الرباط» وإرخائه بدون جراحة وذلك بمساعدة التصوير بالأشعة.

وبما أن الجزء العلوي حجمه صغير فإنه يمتلئ بسرعة فيشعر المريض فوراً بالشبع والامتلاء، وهذا هو السر في أن هذه العملية تنقص الوزن بشكل كبير، ألا وهو: منع المريض من تناول كميات كبيرة من الأكل وذلك بإحساسه السريع بالشبع من كميات قليلة من الطعام. «انظر صورة توضح شكل المعدة مع وجود الحزام بعد العملية وكيف أن الطعام يمر بصعوبة وبطء من الجزء العلوي إلى السفلي، تصل الفترة إلى 6 ساعات وهذا يعني الإحساس شبه الدائم بالشبع».

ما الذي يجب أن يعرفه المريض تماماً من الجرّاح قبل البدء بالعملية؟

1. في البداية يُخبَر المريض بضرورة تفهمه وتعاونه، وأنه لا يمكن أن تنجح العملية إلا بذلك.
2. يُخبَر المريض بمضاعفات الربط التي يمكن حدوثها، مثلاً: تحرك الرابط من مكانه فتكبر المعدة من جديد، «وهذا يحدث فقط عندما لا يتبع المريض الإرشادات اللازمة بالغذاء»، كذلك ما يسببه الحزام في البداية من غثيان ورغبة في الاستفراغ (وهذه حالات رأيتها، لكن سرعان ما تزول مع الوقت لتكيف جسم المريض مع هذا)، أو إمكانية الانسداد المعوي.
3. يُخبر بكيفية وطريقة العلاج إذا حدث أي من المضاعفات السابقة.
4. يُخبر المريض بأنه يجب عليه أن يعود لاختصاصي التغذية العلاجية وذلك ليشرح له نظام الغذاء بعد العملية... حيث أنه لن يسمح له إلا بالسوائل الخفيفة وغالباً يكون نظامه كالتالي:

تنبيه:
في حالة ربط المعدة لا يجوز أبداً شرب الماء مع الأكل لأنه يسحب الأكل إلى المعدة الكبيرة، فيقلل الإحساس بالشبع ثم الأكل أكثر.

من اليوم الثاني إلى الرابع بعد العملية:

- نعناع أو شاي أخضر + ملعقة صغيرة سكر «طوال اليوم».

من اليوم الخامس ولمدة أربعة أسابيع:

- شوربات خفيفة مصفّاة+ حليب ولبن خالي الدسم+ عصير تفاح أو برتقال أو جوافة أو جزر بدون سكر.

من الأسبوع الخامس إلى الثامن:

- سوائل ثقيلة كشوربات خضار + دجاج مفروم + بطاطس مهروسة (حبة فقط في اليوم).
- حليب أو لبن خالي الدسم.
- عصير تفاح أو جوافة أو جزر أو برتقال بدون سكر.

ويبقى الخبز والأرز واللحم الأحمر إلى ما بعد الأسبوع الثامن وبحيث لا يزيد مجموع المتناول يومياً من السعرات عن 800-1000س.ح/ اليوم، إلى أن يُفقد الوزن المطلوب.

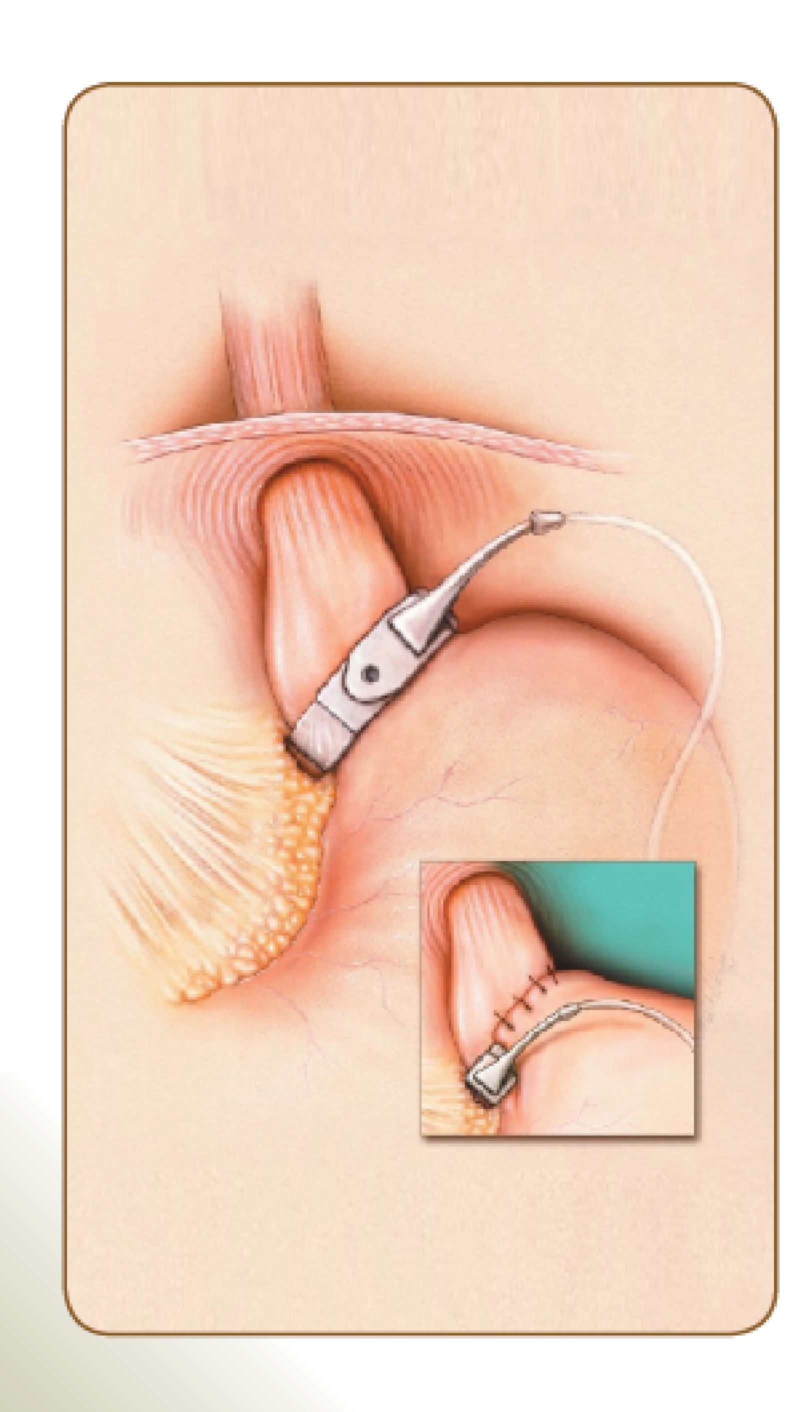
وأيضاً هناك إرشادات أخرى لا يتسع المجال لذكرها.



يُخبر المريض بضرورة مراجعته للجرّاح بعد العملية أسبوعياً ولمدة شهرين أو في وجود حالات طارئة.

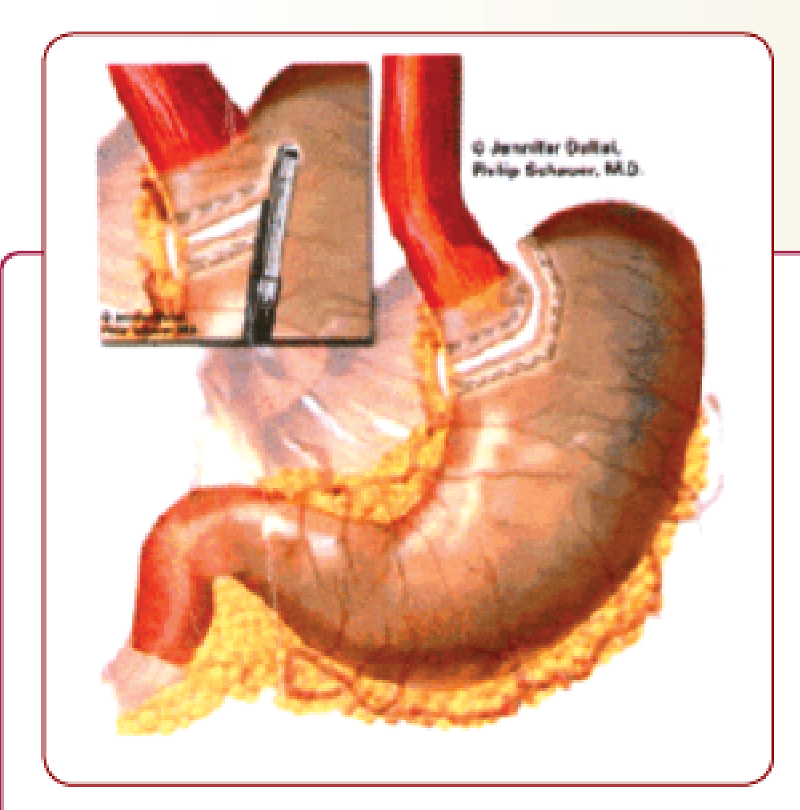
وأخيراً... يجب على المريض، وهذا ما يدل على تفهمه وتعاونه، أن لا يأكل أكثر من ثلاث مرات في اليوم «سيساعده الحزام في تقليل الإحساس بالجوع»، وذلك لأنه لو أكل أكثر... زادت السعرات الحرارية الداخلة في كل مرّة، ولما استفاد المريض إلاّ الفقدان البسيط أو المعدوم من وزنه.

لكن، وبصفة عامة فإن مثل هذه الجراحة، تؤدي إلى فقد أكثر من نصف الوزن الزائد عن المثالي، مع المحافظة الدائمة على هذا المستوى، «أي إذا كان وزنك الزائد 50كيلو جراماً، فإنه ينقص 25 كيلوغراماً من الوزن الزائد وأكثر مع الحمية والانضباط»، وقد رأيت من خلال متابعة المرضى لعيادة التغذية العلاجية بعد العملية، أن المريض يفقد الوزن بسرعة خلال الستة أشهر الأولى بعد العملية، وتقل سرعة فقدان الوزن بعد ذلك ولكنه يظل في نزول لمدة تتراوح بين 18 شهراً إلى 24 شهراً... وللأسف، غالباً ما يعود الوزن للرجوع بالتدريج لعدم الالتزام التام بالحمية والرياضة والاعتماد فقط على عمل الرابط.



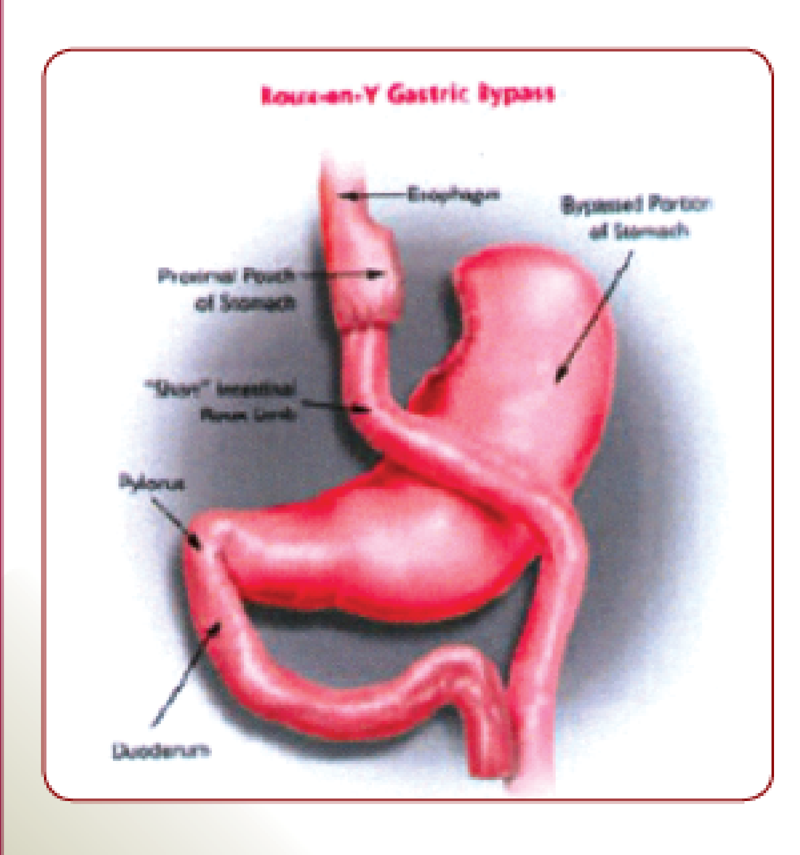
- وبالنسبة للحمل، وبعد سؤالي لطبيبة جراحة ومختصة، فإنه لا يُنصح بالحمل مع الرابط وذلك تحرّياً لسلامة الجنين وأمه... ومن الأفضل الانتظار حتى ينخفض الوزن المطلوب، وإزالة الرابط، ومن ثم الحمل، لكن إذا حصل الحمل فلا توجد خطورة في الناحية العلمية.

عملية تجاوز المعدة «تحوير الأمعاء» «Gastric by bass»



تعتبر عملية تجاوز المعدة أيضاً من العمليات المشهورة والمعمول بها في المستشفيات لإنقاص الوزن الزائد والتخلص منه نهائياً... وهي تجري منذ أكثر من خمسين عاماً عن طريق الجراحة التقليدية، كما وقد تمكن الأطباء في السنوات الأخيرة من إجراء هذه العملية عن طريق جراحة المنظار...

تتم هذه العملية عن طريق تصغير حجم المعدة وفصل الجزء العلوي تماماً عن باقي المعدة، ثم توصيل الجزء العلوي من المعدة بالأمعاء الدقيقة والتي يتم تجاوز ما بين 100سم- 150سم من الأمعاء الدقيقة، وهذا ما يؤدي إلى عدم امتصاص الغذاء في هذا الجزء المتجاوز من المعدة والأمعاء فلا يستفيد منه الجسم، ولذلك يحدث فقدان في كمية الطاقة التي يستفيد منها الجسم، وهذا هو السبب في انخفاض الوزن في عملية تحويل مسار المعدة، وهو عدم امتصاص الجسم لأغلب المواد المتناولة.



يجلس المريض في المستشفى من 5-7 أيام بعد العملية ويكون أكثر شكوى المريض بعد العملية هو الإسهال المتكرر، لكنه غالباً ما يتغلب على هذا بتعرّفه بالتجربة على أنواع الأكل التي تسبب له الإسهال، وأنواع الأكل الأخرى التي لا تثير هذه المشكلة.

- يجدر بالذكر أن المريض يفقد في هذه العملية ما بين 27-45 كيلو غراماً أو أكثر خلال سنة واحدة من إجراء هذه العملية.

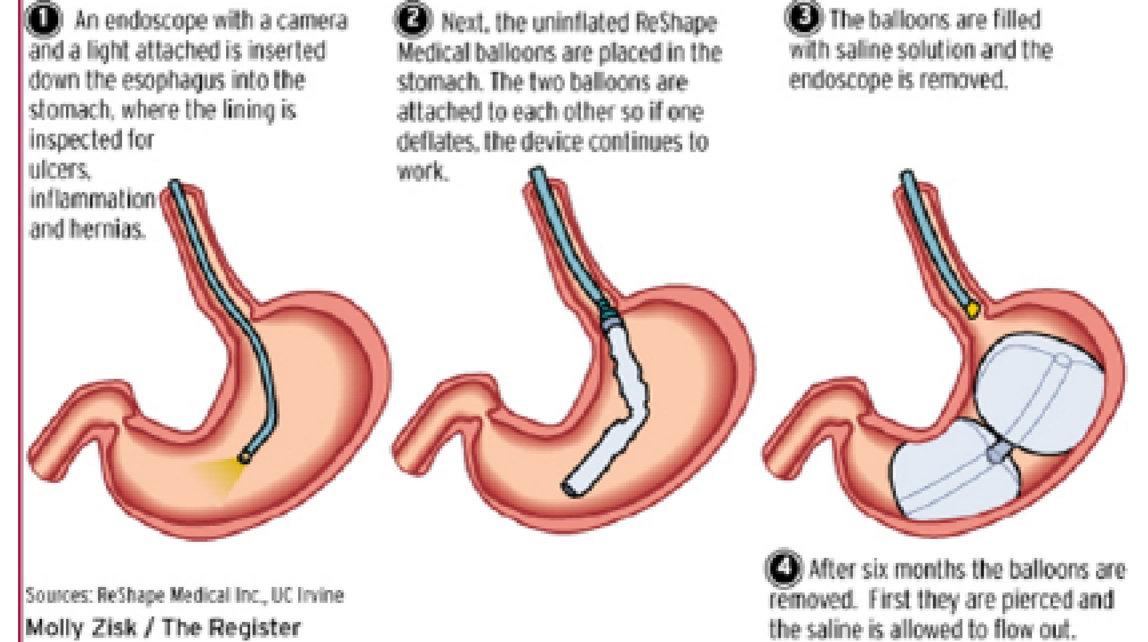
وما يهمني أن أذكره في هذا النوع من العمليات هو ضرورة الاهتمام غذائياً بالمريض بعد هذه العملية وذلك يتمثل في :

1. دعمه بالفيتامينات والمعادن الضرورية بجميع أنواعها «مهم جداً» والتي قد تعطّل امتصاصها في الجسم بسبب تجاوز جزء من الأمعاء.
2. تقديم النصائح للمريض بأنواع الأطعمة التي لا تسبب الإسهال، أو التي ستخلّص المريض من الإرهاق والتعب الناتج عن الإسهال الدهني والغازات.
3. يقدم للمريض مدعمات البوتاسيوم كأدوية في صورة كلوريد البوتاسيوم KCL وذلك نظراً لفقدان الجسم كمية كبيرة منه بسبب الإسهال... وحفاظاً على عمل القلب منتظماً، ويمكن التقليل من مدعمات البوتاسيوم بعد توقف الإسهال وقدرة المريض على تناول الفواكه والخضروات والأطعمة الأخرى الغنية بالبوتاسيوم.
4. إرشاد المريض إلى تناول الأغذية التي تتحملها الأمعاء الدقيقة المتبقية، وعدم الجمع بين الأكل والشرب، بل الشرب قبل الوجبة بساعة أو بعدها بساعة.
5. أيضاً يمكن في بعض الحالات، أن يدعم المريض بالمغنيسيوم والكالسيوم والحديد وفيتامين (د)، وذلك بسبب انخفاض معدّل امتصاصها، (يؤخذ الكالسيوم بمعدل حبتين في اليوم أو كما يصف الطبيب).
6. يُرشد المريض إلى وجوب أخذه كميات كبيرة من البروتين تزيد عن المقررات الموصى بها للأشخاص العاديين حسب RDA، أي حوالي 1.5جم/ كجم من وزن الجسم/ اليوم، ويُعرف أن المريض في حالة انخفاض مستوى البروتين في جسمه من نتائج تحاليل الدم حيث يكون مستوى الألبيومين منخفضاً عن الحد الطبيعي، مما يؤدي إلى تكسر الأظافر وتساقط الشعر ومرض الكبد الدهني «Fatty liver».
7. يؤخذ فيتامين B12 عن طريق إبرة كل شهرين، وبعض حبوب الفيتامين تؤخذ تحت اللسان.
8. في الشهور الستة الأولى يمنع تناول السكريات وذلك خوفاً من حساسية السكر أو الاكتوز.
9. يجب أن تكون الوجبات قليلة الدهون، وذلك للمساعدة في تقليل نسبة الإسهال الدهني.
10. وأهم وآخر نقطة هو إرشاد المريض إلى ضرورة تقسيم الوجبات إلى وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم، وتكون أغلبها سوائل ثقيلة وشوربات متنوعة كي تكون سهلة الهضم وبالتالي سهلة الامتصاص ويستفيد منها الجسم.

«انظر الصورة توضح شكل المعدة: بعد عملية مسار المعدة»

بالون المعدة

في الحقيقة... ما عادت تُجرى هذه العملية في المستشفيات كثيراً، إذ إنه غالباً ما يفضل الجرّاح عملية ربط المعدة وتجاوز المعدة على هذا النوع من العمليات، لكن هذا لا يمنع أن أوضح ولو شيئاً بسيطاً عنها.



طريقة البالون هذه، تستخدم لسدِّ فراغ من المعدة وبالتالي يُكتفى بكمية قليلة من الطعام، أي أنها تُعمل غالباً لمن شهيتهم زائدة للأكل، فهي تسهم في كبح جماح الشهية الزائدة للأكل، وبالتالي يخسر المريض من وزنه.

وتتمثل طريقة البالون في إدخال بالون مصنوع من مواد مقاومة لحموضة المعدة «حمضHCL» وذلك بواسطة المنظار، ثم ملئه بالهواء لينتفخ فيشغل حيز 25-35 ٪ من حجم المعدة، ويقوم الجرّاح بإعادة نفخه بالمنظار كلّما استدعى الأمر ذلك.

- مع ملاحظة أن بالون المعدة لا يصلح لمن يعانون من التهاب المعدة أو قرحة المعدة.
- يترك هذا البالون في المعدة غالباً لمدة ما بين 4-6 أشهر.
- يحوّل الشخص بعد العملية لأخصائي التغذية العلاجية ليشرح له الطريقة السليمة لتناوله الأغذية، وغالباً ما تكون حميات لا تتعدّى «1200-1300 سعراً حرارياً يومياً» حسب كل حالة، وذلك طبعاً مع ضرورة ممارسة الرياضة يومياً.
- الجدير بالذكر أن أغلب شكوى المريض بعد العملية هي الشعور بالغثيان والاستفراغ أحياناً، ولكن غالباً ما يتغلب عليها المريض أيضاً بمعرفته بأنواع الأكل التي تناسبه ووقت تناول الطعام وكميته التي تناسبه أيضاً.
- لا أشجع على مثل هذه العمليات لأن أثرها مؤقت، ينزل الوزن وقت وجود البالون في المعدة فقط، وإذا سحب البالون غالباً ما يرجع المريض لعادته الأولى في الأكل ويرجع وزنه، وهذا يشبه عمل أدوية إنقاص الوزن، فمادام المريض يتناولها ينزل وزنه، وإذا توقف عن ذلك، رجع إليه وزنه، ناهيك عن تعريضه نفسَه لتخدير العملية واحتمال حدوث تسلخات والتهابات في جدار المعدة نتيجة البالون.

«انظر الصورة لتوضيح وضع البالون داخل المعدة»

شفط الدهون

يظن بعض المرضى وخاصةً النساء، أن هذه الطريقة فعالة جداً وسريعة لإنقاص الوزن، وفي الحقيقة أن طريقة شفط الدهون تعد فعالة لكن في التخلص من الأنسجة الدهنية المتراكمة والعنيدة، حتى مع الحميات، وليس لإنقاص الوزن عامةً.

بمعنى أنه... إذا استمر المريض مع اختصاصي التغذية العلاجية في طريقة الحميات والرياضة وأنقص من وزنه فعلاً، لكن ظل جزء معين لم يستطع إنزاله بالحمية كالأرداف وأعلى الذراعين والظهر ومؤخرة الجسم عامةً، حيث فشلت معالجة تراكمات الأنسجة الدهنية في هذه المناطق عند بعض الأشخاص، يُنصح المريض عندها (إذا كان يرغب ذلك)، بالاستمرار مع جراح تجميل ماهر ليقوم له بعملية شفط الدهون المستعصية، وذلك بإدخال أنبوبة رفيعة من خلال فتحات صغيرة في الجلد، إلى المنطقة التي تتجمع فيها الأنسجة الدهنية، ويتم تحريك الأنبوبة حركة أمامية وخلفية لتمر خلالها الأنسجة الدهنية من خلال الأنبوبة.

غالباً ما يتم التخلص من كمية من الدهون لا تزيد عن 3 كيلوغرامات في العملية الواحدة... وذلك خوفاً من اختلال توازن سوائل وهرمونات الجسم إذا تم سحب دهون أكثر، غالباً ما يطلب هذه العمليات النساء، وخاصة بعد ولادات متكررة والتي تكون قد تسببت في ترهل البطن.

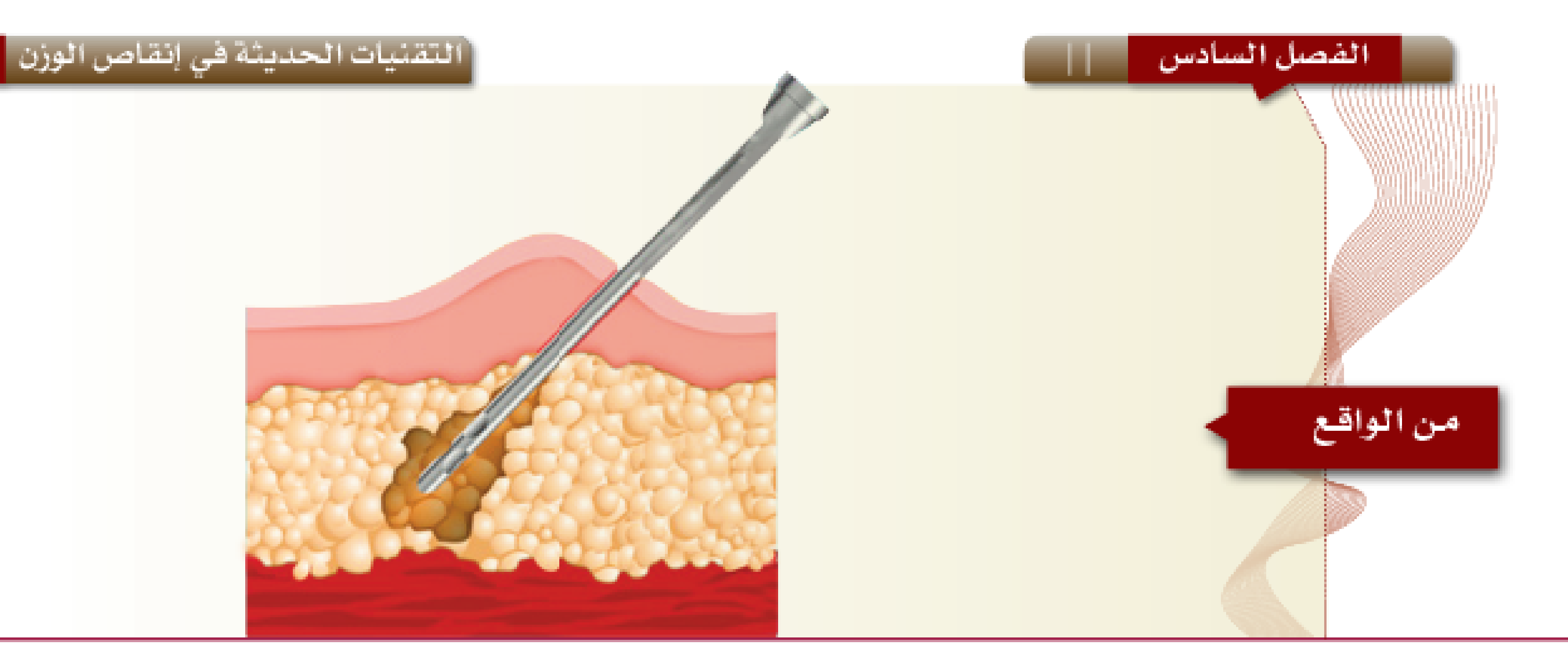
تلجأ النساء إلى شفط الدهون وشد البطن لتجميل أجسامهن، لكن إذا كان هناك إهمال متكرر لترك الحميات والرياضة، سوف يعود الوزن للارتفاع ويعود الترهل مرةً أخرى.

لذلك فدائماً ما أكرر نصحي لمن تنوي فعل مثل هذه العمليات، أن تعمل حميات أولاً وتنقص قدر ما استطاعت من وزنها، وأن تحافظ على هذه الحميات حتى بعد العملية، وأن تقوم أسبوعياً بمراقبة وزنها وعمل اللّازم إذا رأت أي زيادة حتى لو كانت 2/1 كيلوغرام، وذلك تفادياً لصعود الوزن وتراكم الدهون مرّةً أخرى.





صورة توضح بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة في عمليات شفط الدهون



من الواقع

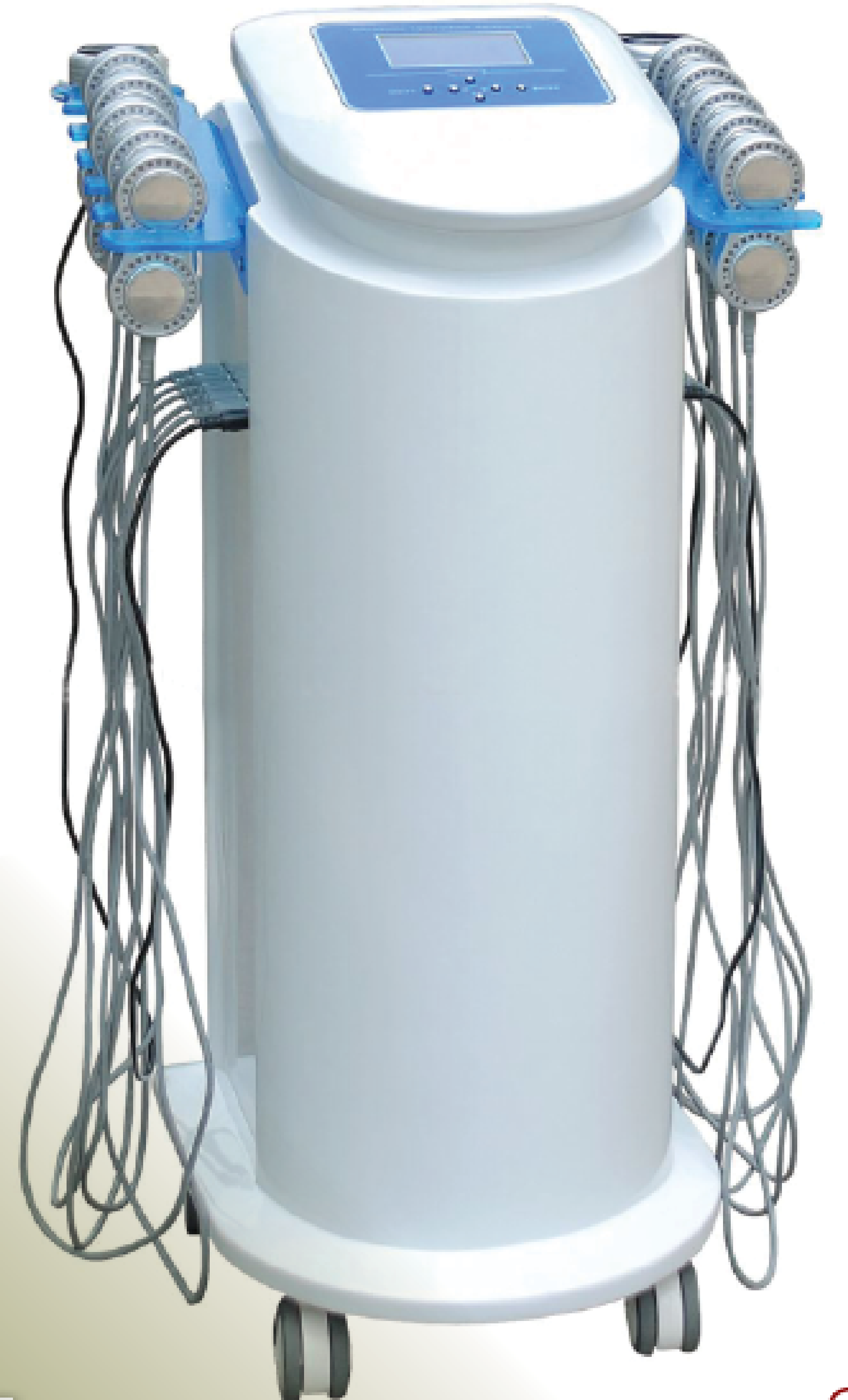


لقد طُلِبْت مـرَّةً لـرؤية مريضة في محطات المستشفى.. وقد عمل لها الجرّاح المختص هذه العملية «شفط الدهون»، وذلك لأنها كانت تعاني من دهون كثيرة في منطقة الأرداف، وقد سببت لها هذه الدهون آلاماً مبرحة في أسفل الظهر.

حقيقة، كانت تعاني من آلام فتحات العملية ومن الصداع، لكني تحدثت معها فيما يجب عليها القيام به من حميات تحافظ بها على وزنها.. فأعطيتها موعداً في العيادة، وبعد شهر جاءت وحدَّثتها عما يجب أن تفعله وعن كيفية استمرارها في الحميةُ أعطيتها، موعداً آخر تأتيني فيه.

في الزيارة الثانية فوجئت بها تأتي بحالة نفسية صعبة جداً، وكان ذلك بسبب عدم توازن الدهون في جسمها، وأنها برزت في مكان واختفت في مكان آخر، لقد رأيت جسمها لقد كان فعلاً مشوهاً..

إذاً، فما أريد أن أخلص إليه من هذه القصة هو أن لا تُعَرِّضي نفسك لعمليات شفط الدهون من غير تريث في الأمر وروية، وأن تجاهدي نفسك بالحميات قبلها، فهي الطريقة الأسلم والأفضل...



في المقابل، سأسرد لك قصة مماثلة لامرأة «وكانت تعمل مديرة لمدرسة» قد خضعت لعملية مماثلة (شفط الدهون).. لقد راجعتني في العيادة بعد العملية.. لقد كانت النتيجة جداً طيبة، وكانت المرأة مسرورة بهذه النتيجة، وكانت مواظبة على مراجعة عيادة التغذية العلاجية للحفاظ على وزنها الذي حصلت عليه واطمأنت له.

ما هو الفرق بين المرأتين؟ لماذا هذا الاختلاف في النتيجة؟

دعيني أشرح لك السبب:

المرأة الأولى حقيقةً لم تراجع عيادة التغذية العلاجية ولم تحاول إنقاص وزنها قبل الحمية.. ودخلت العمليات من غير أن تقوم هي بمجهود لنفسها.. ولقد فوجئت بها حقيقةً حينما رأيتها بعد العملية مباشرة.. لقد كانت أول مرة أراها... لم تأتني في العيادة قبل ذلك.

أما المرأة الثانية فقد كانت مجتهدة جداً في إنقاص وزنها وقد زارت عيادة التغذية مراراً قبل العملية، ومن شدة اهتمامها بالحمية، كانت تسأل حتى عن السعرات الحرارية للأغذية وكيفية حسابها.. لقد جاهدت حتى وصل وزنها إلى 69 كيلو أو 67 كيلو لا أذكر جيداً..

المهم أنها وصلت إلى نتيجة منخفضة جداً في الوزن.

ثم أجرت عملية شفط الدهون للمناطق التي لم تنزل بالحمية أو كان نزولها صعباً بالحمية، لذلك خرجت بتلك النتيجة الممتازة.

إذاً.. ومن تلك القصتين اللتين عايشتهما بنفسي، أقول لك: إن عمليات شفط الدهون تحتاج إلى جهد وتعاون من المريض لتؤتي ثمارها طيبة.. وليس بمقدور أي أحد أن يكون كذلك..


الفصل السابع
الوزن والتوازن



مدخل

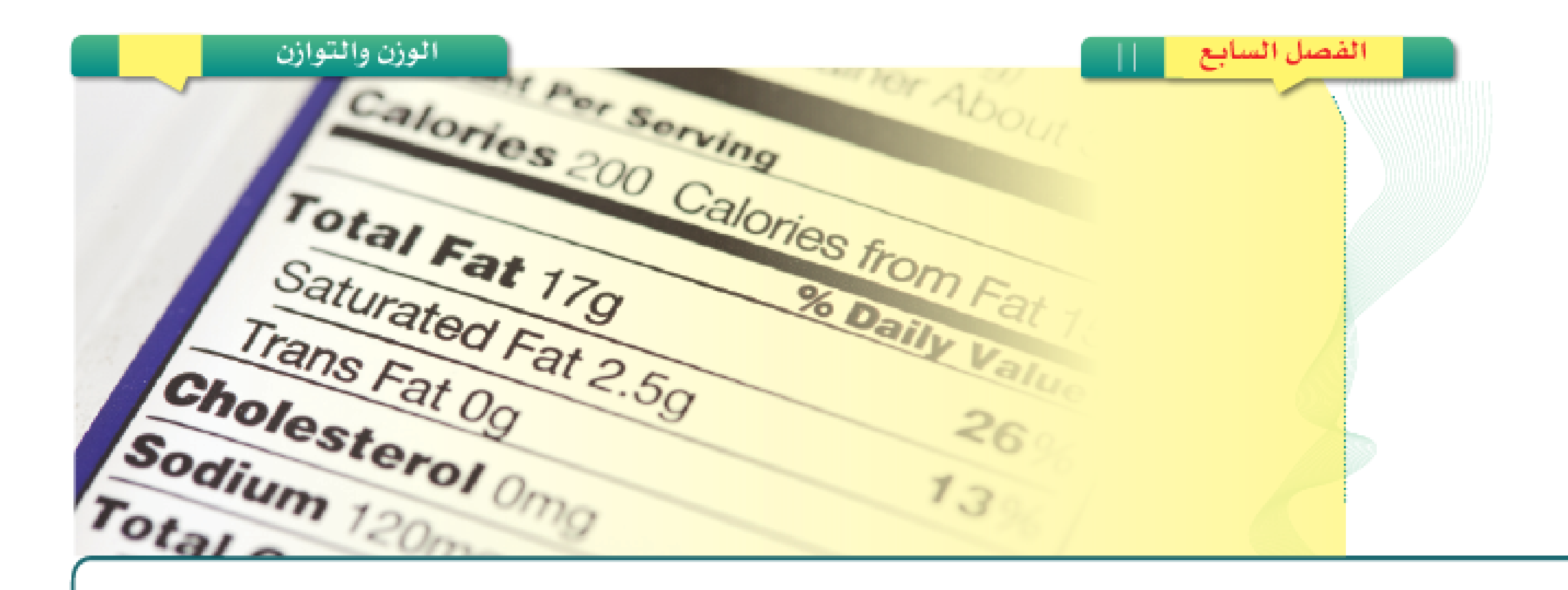
- كنا في جميع الفصول السابقة نتكلم نظرياً عن أهمية إنقاص الوزن من الناحية النفسية والاجتماعية وطرق التكيف اجتماعياً مع الحمية... وطرق التهيئة النفسية لدخول جو الحمية والتحدّي مع النفس... وتكلمنا أيضاً عن المجموعات الغذائية وأهمية كل منها وعن مرتفع السعرات الحرارية منها ومنخفض السعرات... وتناولنا بالحديث أيضاً الطرق الخاطئة والحميات الخاطئة لإنقاص الوزن... وعن أسباب فشلها.
- وقفنا على تلك المحطات فتزودنا بحصيلة علمية وفيرة، وبخبرة قوية، نستطيع الآن الدخول من خلالها إلى برنامج الحمية ونحن أقوياء نحمل بجانب العزيمة والطموح المتفائل.. دروعاً قوية من المعلومات والخبرات تحمينا من سهام الفشل أو التقهقر أو الإحباطات... لقد تعلمنا كيف نواجهها ونصمد أمامها.
- تعلمنا كيف نستمر متجهين أقوياء إلى هدفنا الذي خططنا له... مهما يواجهنا من ظروف وعوائق... فنحن الآن نملك شخصيات قوية... تقول فتفعل.. وتخطط فتلتزم... تسير على نورٍ وهدىً وبينةٍ من أمرها... فأنى لمن يمشي في النور أن يضيع أو أن يحيد عن هدفه...

إذاً ابدأ معي في هذا الفصل... وسر متوكلاً على الله نحو هدفك..

توازن الطاقة الموجب «المسبب للسمنة» Positive Energy Balance

يعد الغذاء هو المصدر الرئيس الذي يزودك بالطاقة التي يحتاجها جسمك للقيام بوظائفه ونشاطاته الحيوية المختلفة مثل: الحركة والمشي أثناء عملك وحياتك اليومية، وكذلك أثناء القيام بالأنشطة الرياضية أو العضلية، وحركة الجهاز الدوري والدموي، داخل جهازك الهضمي، وعمل نبضات قلبك وعضلات الجهاز التنفسي ونمو الجسم وغير ذلك مما يتطلب الطاقة بالغذاء.

أي أن الطاقة ضرورية لقيام أجهزة جسمك بوظائفها الحيوية مثل:
الجهاز الهضمي والدوري والعضلي والتنفسي... إلخ، ويحصل الجسم على الطاقة من عملية حرق «أكسدة» الدهون والكربوهيدرات والبروتينات الموجودة في الغذاء، أي أن الغذاء للبشر، كالبنزين للسيارة.. لا يمكن أبداً للإنسان أن يتحرّك ويعمل من دون هذه الطاقة، حيث إن جسم الإنسان يحرق الغذاء الداخل ليحصل على الطاقة الضرورية لنشاطه وحركته ونموه، في حين أيضاً تحرق السيارة الوقود لتوليد الطاقة اللازمة لتتحرّك.
وتقاس كمية الطاقة الناتجة من احتراق الغذاء داخل الجسم بوحدة قياس تسمى «السعر الحراري» ويرمز إليها بالرمزس.ح، ويعرّفها اختصاصيو التغذية العلاجية على أنها: كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء بمقدار درجة مئوية واحدة.
يتضح لك مما تقدّم، لماذا نهتم بقياس السعرات الحرارية اللازمة للإنسان كلٌ على حسب نشاطه وعمره واحتياجاته، وذلك لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش ويحيا دون الحصول على الطاقة الغذائية.



وفي الوقت نفسه فإن الإفراط في تناول الطاقة «تناول الغذاء الذي يزيد عن حاجة الجسم» يؤدي إلى السمنة... لأن كمية الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم تتحول إلى أنسجة دهنية مسببةً زيادة الوزن والسمنة، أي إنه إذا كانت كمية الطاقة المتناولة من الغذاء أكبر من كمية الطاقة المصروفة من الجسم فإن ذلك يؤدي إلى تخزين هذه الطاقة الزائدة عن الحاجة على شكل أنسجة دهنية وبالتالي حدوث السمنة، ولأوضح لك أكثر، خذ هذا المثال:

إذا تناولت مثلاً يومياً في مجموع غذائك 2500 س.ح وكانت كمية الطاقة المصروفة على أنشطتك اليومية ووظائف أجهزة الجسم المختلفة هي 2000 س.ح، فإن هذا يدل على أن جسمك ينحى إلى توازن الطاقة الموجب «المسبب للسمنة»، وتعرف ذلك بحساب السعرات الحرارية لجميع الأطعمة التي تتناولها الآن «من جدول السعرات الحرارية للأغذية المرفق».

وحساب السعرات الحرارية المصروفة في حركتك اليومية «من الجدول المرفق في آخر الفصل» وبعمل المعادلة التالية:

الطاقة المتناولة من الغذاء	-	الطاقة المصروفة بالأنشطة	=	الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم
2500س.ح	-	2000س ح	=	500س.ح

إذا كانت الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم كل يوم 500س.ح فهذا يؤدي إلى زيادة أكيدة في الوزن، وهذا ما يجعلني دائماً أوصي الذين يفقدون أوزانهم ولا يريدون الرجوع للسمنة مرة أخرى بوزن أجسامهم كل أسبوع وإذا وجدوا أي زيادة... فليقوموا بعمل حمية لمدة يومين أو ثلاثة إلى أن تذهب هذه الغرامات... وليس الانتظار إلى أن تتراكم وتصبح صعبة في التخلص منها.

أما إذا كانت كمية الطاقة المتناولة «2000س.ح» من الغذاء أقل من كمية الطاقة المستهلكة «المصروفة» 2500س.ح من الجسم، فإن ذلك يؤدي إلى نقص في وزن الجسم والنحافة، نتيجة استنزاف الطاقة المخزنة في أنسجته كما هو في المثال التالي:

توازن الطاقة السلبي

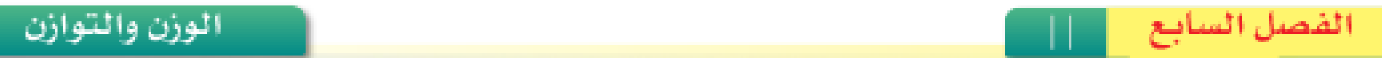
2000س.ح	-	2500س.ح	=	- 500س.ح
الطاقة المتناولة من الغذاء		الطاقة المستهلكة بالأنشطة		الطاقة الناقصة عن حاجة الجسم المسببة للنحافة

وهذه المعادلة «توازن الطاقة السلبي» هي التي سنستخدمها في وضع الحميات قليلة السعرات الحرارية، وذلك لحث الجسم على صرف الطاقة من الأنسجة الدهنية المخزنة... لذلك نضع نظاماً غذائياً قليل السعرات ... ونطلب في المقابل صرفاً للطاقة أكبر «من خلال الرياضة».

وحين تخسر وزنك الزائد تماماً أضع لك برنامجاً غذائياً يسمى بـ «النظام الغذائي المتوازن» أو «الطاقة المتوازنة» بمعنى:

أن كمية الطاقة المستهلكة من الجسم أثناء قيامه بوظائفه ونشاطاته الحيوية كالمشي والحركة وأداء التمارين الرياضية وانقباض عضلات القلب وغيرها تساوي الغذاء المتناول، كما سأوضحه لك بالمعادلة التالية:

2500س.ح	-	2500س.ح	=	صفر س.ح
الغذاء المتناول		الطاقة المستهلكة		الطاقة الزائدة صفر لذلك سيحافظ جسمك على وزنه





أولاً

الوزن المثالي للشخص البدين Ideal Weight Of Obese Person

إن أول ما يسأل عنه المريض حينما يدخل عيادة التغذية العلاجية لتخفيف وزنه:

ما هو وزني المثالي الذي يجب أن أصل إليه؟

ويكون سؤالاً مهماً بالنسبة له، وهو فعلاً مهم.

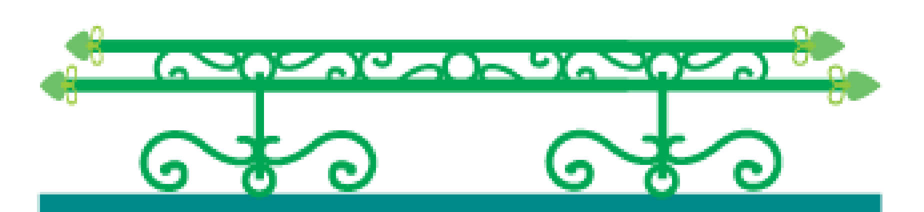
وإجابةً على هذا السؤال الذي دائماً ما يتكرر في العيادة أقول: إن هناك شركة أمريكية تسمّى متروبوليتان «Metropolitan Company» وضعت أوزاناً مثالية للبالغين من الذكور والإناث ما بين (25-59سنة) تبعاً للطول وحجم الجسم «جدول رقم (1-7)» (ص 189)، يمكنك الذهاب إليه لتحديد وزنك المثالي الذي تريد أن تكون عليه... ومن هذا الجدول تعرف كم كيلوغراماً أنت زائد أو ينقصك عن الوزن المثالي، ولكي تعرف كم كلغم يجب أن تفقد، استخدم هذه المعادلة:

الوزن الحالي- الوزن المثالي «من الجدول»= الوزن المطلوب فقده

ولكي تحدد الوزن المثالي من الجدول، عليك بتحديد قياس كل من:

1. طولك بالسنتيمتر.

2. حجم جسمك (Frame size).



يقول علماء النفس: إن تخيل المستقبل والعيش فيه بكل تفاصيله ودقائقه يعطي نتائج أكثر بكثير من التخطيط له..

فدعنا نطلق العنان لأخيلتنا نتخيل فيها حياتنا الصحية وأجسامنا ذات الأوزان المثالية وكيف أصبحنا نعيش سعداء:

تخيل أنك بعد إنهاء الحمية وفقدان وزنك وتحولك إلى الوزن السليم.. قابلت صديقاً لك لم تكن قابلته منذ زمن وأنه جلس وقتاً يتفرّس فيك حتى عرفك..

تخيل تعليقاته الجميلة على شكلك الجديد وأناقة ثيابك التي أصبحت أجمل حين ارتديتها...

ماهي مشاعرك في هذه اللحظة؟ بماذا ستشعر؟ هل ستشعر بالاعتزاز بنفسك؟ تخيل ذلك وعش ذلك الحلم الجميل الذي سيصبح واقعاً بإذن الله.

أولاً: طولك بالسنتيمتر (سم) تستطيع استخراجه بالطريقة التالية:

إذا كان طولك متر و60سم أو متر و70سم، يكون طولك بالسنتمتر 160سم أو 170سم وهكذا.

ثانياً: وبالنسبة لإيجاد القياس الثاني وهو حجم جسمك، فيُحدد بتقدير نسبة محيط معصم اليد اليمنى«Hight- wirst circumference Ratio»إلى الطول:

كما هو في المعادلة التالية:

$$r = \frac{\text{طول الشخص بالسنتيمتر}}{\text{محيط معصم اليد اليمنى بالسنتيمتر}}$$

ثم حلل النتيجة كالتالي:

حجم الجسم كبير إذا كانت النتيجة أقل من 9.6 للرجل أو أقل من 10.1 للمرأة

حجم الجسم متوسط إذا كانت النتيجة تتراوح ما بين 9.6-10.4 للرجل، و10.1 -11 للمرأة

حجم الجسم صغير إذا كانت النتيجة أكثر من 10.4 للرجل، أو أكثر من 11 للمرأة

ولتفهم الطريقة أكثر، خذ هذا المثال

رجل بالغ عمره «35سنة» يبلغ طوله 170سم ومحيط معصم يده اليمنى حوالي 17سم، فما هو الوزن المثالي؟؟

الخطوة الأولى:

نوجد نسبة محيط المعصم إلى الطول (R) = $\frac{170 \text{ سم}}{17 \text{ سم}}$ = 10 سم

وبالرجوع إلى جدول النتائج السابقة، يتضح لي أن حجم جسم الرجل متوسط..

الخطوة الثانية:

حجم جسم الرجل متوسط... إذاً اذهب إلى الجدول (1-7) للرجال، تحت طول 170سم وحجم جسم متوسط يكون وزن الشخص المثالي ما بين 64.5-70.0 كلغم.

64.5كغم هو الحد الأدنى للوزن المثالي.

في حالة الأشخاص البدينين نستخدم (كاختصاصي تغذيةٍ علاجية) الحد الأعلى للوزن المثالي.

لكن في حالة الأشخاص نحيفي الوزن نستخدم الحد الأدنى الذي يجب أن يصلوا إليه، والأفضل من ذلك كله استخدام الحد الأوسط للوزن المثالي وهو في المثال السابق:

$$\frac{64.5 \text{ كلغم} + 70 \text{ كلغم}}{2} = 67.25 \text{ كلغم}$$

الطريقة السابقة لتحديد الوزن المثالي كانت طريقة الجدول... لكن لنفرض أنك لم تملك ذلك الجدول، فبإمكانك استخدام الطريقة المثالية لحساب الحد المتوسط للوزن المثالي «أي بطريقة دقيقة»

أوجد طولك بالمتر وليكن 1.75م

ثم طبق هذه المعادلة:

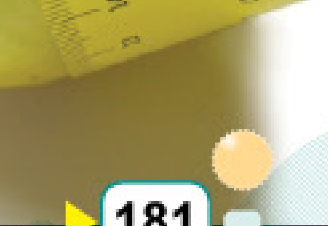
مربع الطول بالمتر × 23 = الوزن المثالي

(1.75م)^{2} × 23 =

(1.75 × 1.75) × 23 =

(3.06) × 23 = 70.4 كلغم «وهذا هو الحد المتوسط للوزن المثالي».

هذه الطريقة هي أفضل وأدق في حين عدم توافر جداول الأوزان المثالية من بعض الطرق الشائعة وغير الدقيقة.



مثال لبعض الطرق الشائعة وغير الدقيقة لقياس الوزن المثالي

وهي طرح 100سم من الطول بالسنتيمتر كما هو موضح في هذا المثال:

مثلاً: دعونا نأخذ الرجل الذي في المعادلة السابقة: طوله كان 175سم.

الطول بالسنتيمتر- 100سم= الطول المثالي

175سم – 100سم= 75 كلغم

انظر الفرق بين الوزن المثالي في المعادلة الأولى 70.4كلغم والوزن المثالي في هذه المعادلة غير الصحيحة= 75كلغم إنها تعطيك رقماً أكبر بكثير.

هذه الطريقة سهلة ولكنها غير دقيقة خصوصاً في حالة طوال القامة وقصار القامة.

انظر إلى جدول الأوزان المثالية بالنسبة لأطوال الأشخاص البالغين «رجال ونساء»



جدول رقم (7-1): الأوزان المثالية (القياسية) بالنسبة للطول للأشخاص البالغين

رجال (1)

حجم كبير (كيلوغرام)	حجم متوسط (كيلوغرام)	حجم صغير (كيلوغرام)	الطول بالسنتمتر
68.2 – 62.7	64.1 – 59.4	60.9 - 58.2	157.5
69.5 – 63.6	65.00 – 60.5	61.8 – 59.1	160
70.9 – 64.5	65.9 – 61.4	62.7 – 60.00	162.5
72.7 – 65.5	67.3 – 62.3	63.7 – 60.9	165
74.5 – 66.4	68.6 – 63.2	64.5 – 61.8	167.5
76.4 – 67.7	70.0 – 64.5	65.9 – 62.7	170
78.2 – 69.1	71.4 – 65.9	67.3 – 63.6	173
80.0 – 70.5	72.7 – 67.3	68.6 – 64.5	175
81.8 – 71.8	74.1 – 68.6	70.0 – 65.4	178
83.6 – 73.2	75.5 – 70.0	71.4 – 66.4	180
85.6 – 74.5	77.3 – 71.4	72.7 – 67.7	183
87.3 – 76.4	79.1 – 72.7	74.5 – 69.1	185.5
89.5 – 78.2	80.9 – 74.5	76.4 – 70.5	188
91.8 – 80.00	72.7 – 75.9	78.2 – 71.8	190.5
94.1 – 82.3	85.00 – 77.7	80.5 – 73.6	193



جدول رقم (2-7): الأوزان المثالية (القياسية) بالنسبة للطول للأشخاص البالغين

نساء (1)

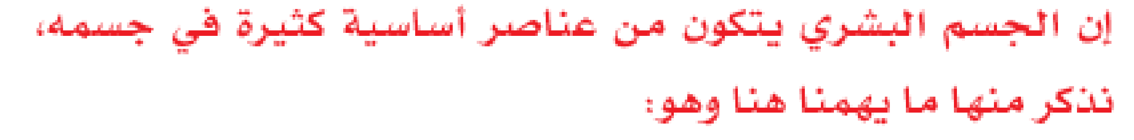
حجم كبير (كيلوغرام)	حجم متوسط (كيلوغرام)	حجم صغير (كيلوغرام)	الطول بالسنتمتر
59.5 – 53.6	55.0 – 49.5	50.5 – 46.4	147.5
60.9 – 54.5	55.99 – 50.5	51.4 – 46.8	150
62.3 – 55.5	57.3 – 51.4	52.3 – 47.3	152.5
63.6 – 56.8	58.6 – 52.3	53.6 – 48.2	155
65.0 – 58.2	60.0 – 53.6	55.00 – 49.1	157.5
66.8 – 59.5	61.4 – 55.00	56.5 – 50.5	160
68.6 – 60.9	62.7 – 56.4	57.7 – 51.8	162.5
70.5 – 62.3	64.1 – 57.7	59.1 – 53.2	165
72.3 – 63.6	65.5 – 59.1	60.5 – 54.5	167.5
74.1 – 65.0	66.8 – 60.00	61.8 – 55.9	170
75.9 – 66.4	68.2 – 61.8	63.2 – 57.3	173
77.3 – 67.7	69.5 – 63.2	64.5 – 58.6	175
78.6 – 69.1	70.9 – 64.5	65.9 – 60.0	178
80.0 – 70.5	72.3 – 65.9	67.3 – 61.4	180
81.4 – 71.8	73.6 – 67.3	68.6 – 62.3	183

ويما أننا لا زلنا في طريق قياس الوزن الصحيح فأحب أن أنوه إلى أنَّ كثيراً من المرضى والمراجعين للعيادة يزن نفسه على الموازين المتوافرة في الأسواق والمراكز الكبيرة، وعندما يزن في ميزان العيادة يجد اختلافاً كبيراً يؤدي ببعضهم إلى الإحباط فأقول:

إن هذه الموازين المنتشرة في الأسواق والتي توضح لك وزنك المثالي وعدد الكيلوغرامات الزائدة عن وزنك عند وضعك النقود فيها، تعتمد أساساً على القاعدة التي بينا عدم صحتها «حساب الوزن المثالي بطرح 100 من الطول بالسنتمتر لهذا فإن نتائجها تكون غير دقيقة ومضللة ومحبطة أحياناً كثيرة، ولا يجب الاعتماد عليها ألبتة، فقد تكون النتيجة المتحصل عليها من هذه الموازين تقول بأن وزنك مثالي ولكن في الحقيقة كمية الدهون في الجسم كبيرة على حساب كمية «العضلات»، وهذا طبعاً خلل في تركيبة الجسم كما سنرى في الموضوع القادم، أو قد تشير النتيجة المتحصل عليها من هذه الموازين أن وزنك زائد «فوق الوزن المثالي» ولكن الحقيقة أن سبب الزيادة هو العضلات وليس الدهون، وهذا كما سنرى أيضاً لا يعتبر زيادة في الوزن كما هو الحال للرياضيين، ولكي أبسطها لك أكثر:

إن هذه الموازين لا تستطيع أن توضح السبب الحقيقي لزيادة الوزن، هل هو الدهون الزائدة؟ أم العضلات هي الزائدة؟!

ثانياً



توزيع كتلة الجسم الخاطئ ربما يكون هو السبب الرئيس في السمنة



إن الجسم البشري يتكون من عناصر أساسية كثيرة في جسمه، نذكر منها ما يهمنا هنا وهو:

1. الكتلة العضلية.
2. الدهون.

اكتشف الباحثون أن زيادة الوزن غالباً ما تأتي من تناقص حجم الكتل العضلية في الجسم وقلة وزنها، مما يؤدي إلى بطء عملية الأيض «التمثيل الغذائي وحرق الدهون».

حيث إن هذه الكتلة العضلية مهمة جداً في عملية حرق الدهون فإن كل 400غرام منها (2/1 كيلو تقريباً)، يحرق 50س.ح في اليوم... بمعنى أنه إذا فقدت 2/1 كيلو من العضلات بسبب الحميات الخاطئة أو غيرها فإنك ستحرق 50س.ح أقل في اليوم... أي 18.250س.ح أقل في السنة، وهذا بلا شك سيسبب زيادة في تراكم الدهون.

هذا بالنسبة للكتلة العضلية، أما بالنسبة للأنسجة الدهنية فيختلف توزيعها من شخص لآخر بحسب طبيعة الشخص، وحسب الجينات الوراثية أيضاً، لذلك فإننا لن نستفيد من تركيزنا على الأنسجة الدهنية قدر استفادتنا من تركيزنا على الكتلة العضلية وزيادة حجمها، كما وضحنا ذلك في الفصول السابقة (بالحمية المتزنة والرياضة).

لذلك سوف أعطيك طريقة بسيطة ودقيقة لحساب الكتلة العضلية الصحيحة في جسمك وبالتالي وزنك المثالي «وتعد أفضل الطرق السابقة جميعها».

مؤشر الكتلة الجسمية «BMI» Body Mass Index

خذ وزنك بالكيلوغرامات واقسمه على مربع طولك بالمتر.. خذ مثالاً:
إذا كان وزن الرجل أو المرأة 65 كيلو غراماً وطوله بالمتر 1.58م فإن كتلته الجسمية تكون:

$$\text{الكتلة الجسمية} = \frac{\text{65 كيلوغرام}}{(1.58)^2} = 26$$

ثم قارن الكتلة الناتجة بالجدول التالي لتعرف إلى أي مدى مستوى صحتك، وكم يلزمك لإنقاص وزنك، وما مدى تأثير ذلك على مناعتك.

دليل وتقييم صحة الجسم ومستوى المناعة على أساس معامل وزن الجسم.

تقييم مستوى تكوين الجسم ومستوى المناعة	معدل الكتلة
تكوين جسمي ممتاز، ونسبة مثالية بين الدهون والعضلات وأعلى درجة كفاءة للجهاز المناعي.	٢٠-٢٢
تكوين جسمي جيد مع الزيادة قليلاً في نسبة دهون الجسم، وكفاءة عالية للجهاز المناعي.	٢٣-٢٥
زيادة متوسطة في الوزن، تكوين جسمي معقول مع نسبة معقولة من الزيادة في الدهون، والجهاز المناعي مازال قوياً.	٢٦-٢٧
زيادة كبيرة في الوزن، تكوين جسمي سيىء، مع زيادة كبيرة في نسبة الدهون وانخفاض ملحوظ في نسبة العضلات. يمكن أن تتعطل بعض وظائف الجهاز المناعي.	٢٨ أو أكثر
زيادة خطيرة في الوزن. تكوين جسمي سيىء للغاية، مع ارتفاع خطير في نسبة الدهون، مع وجود احتمال كبير لترهل العضلات. وتكون وظائف الجهاز المناعي ضعيفة على الأرجح مع تدني في مستوى مقاومة الأمراض والتعرف على الخلايا السرطانية والعمل على تدميرها.	٣٢ أو أكثر



دعونا نتكلم عن كتلة الشخص الظاهرة في المثال:

إن كانت كتلتك الجسمية 26 فهذا يعني أنك سوف تبدو زائد الوزن قليلاً، غير أنني أحذرك أن تقترب من حدود الخطر أكثر، واجتهد وحاول خفض كتلتك إلى أقل من هذا... إنك إن وصلت إلى كتلة 28 فهذا يعني أنك وصلت إلى الخط الأحمر فلتتراجع وإلا أثر هذا على صحتك ومناعة جسمك.

حمية السعرات الحرارية:

والآن جاء دور الحميات لنتناولها بالحديث، في حالتك هذه «زيادة الوزن» سوف أضع لك بإذن الله حميات قليلة السعرات الحرارية أو سالبة التوازن وذلك لمساعدتك في حرق دهون جسمك.

بالنسبة للرجال فإن أفضل حمية لهم يكون مجموع سعراتها 1500س.ح وبالنسبة للنساء 1200س.ح.

سوف أضع لك هذه الحميات 1500س.ح و 1200س.ح على نظام الأكل على فترات متقاربة وعلى نماذج مختلفة مراعية أذواق الأشخاص في نمط تناولهم للطعام وعلى غرار هذه النماذج يمكنك أن تتعلم أنت أيضاً كيف تحسب السعرات الحرارية المحتوية على هذه السعرات وتضع حمية بالأكلات التي تحبها.

ثالثاً

لماذا هذه الحمية وما هي فائدة الأكل على فترات متقاربة؟

إن السبب وراء أهمية الأكل على فترات متقاربة هو:

1 - أنها تساعد على إيقاف نظام الوقاية من الجوع.

2 - تشغيل عمليات الأيض بالجسم

جورج كروز

أحد خبراء التغذية وضبط الوزن

أشارت العديد من الدراسات المحدودة أنه عندما يتحول الشخص البدين أو الذي يعاني من زيادة الوزن إلى نظام «تقسيم الوجبات» فإنه يفقد $2/1$ كيلو في المتوسط أسبوعياً دون أن يقلل من مجموع وجباته عامةً، أي نفس كمية الأكل التي كانت تؤكل تقريباً، لكن مع قسم الوجبة إلى وجبتين صغيرتين، أو بمعنى آخر تقسيم الوجبات الرئيسية الثلاث إلى خمس أو ست وجبات صغيرة مع تناولها على فترات متقاربة على مدار اليوم... وهذا هو النَّهج الذي انتهجناه في حمية السعرات الحرارية لإفقاد الوزن أو لطرح الوزن الزائد... إننا اتبعنا برنامجاً يقسم الوجبة الرئيسية إلى وجبتين لا تفصل بين الواحدة والأخرى أكثر من 3ساعات، وذلك للفوائد الكثيرة لهذه الطريقة من أولها:

1 أن هذا نهج ديني: حيث إنه لا يملأ ابن آدم بطنه بالطعام كاملاً: قال عليه الصلاة والسلام: «حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» وهذا هو ما انتهجناه في كل وجبة... ثلث المعدة فقط- والثلث الآخر كوبان من الماء قبل الأكل والثلث الثالث للنَّفَس...

2 ثم إن مثل هذه الطريقة في الأكل سوف تقلل من مخزون الدهون النَّاتج من تناول ثلاث وجبات كبرى يومياً، إذ إنه سيزيد معدَّل التمثيل الغذائي واستخدام الدهون بدلاً من ترسُّبها في الجسم.

3 سوف يعطي مثل هذا النظام فرصة للجوع ولو ساعة قبل حلول وقت الوجبة التالية، وفي هذا حافز لزيادة معدَّل الحرق.

4 لازلت أقابل عدداً كبيراً من المرضى أكثرهم يقول لي: أنه مشغول جداً في عمله أو مشغول جداً في بيته، وليس عندهم الوقت لممارسة الرياضة، أو أنه يعاني من الالتهابات في المفاصل أو احتكاك أو آلام في الصدر وغيرها من المشاكل مما يجعل حركتهم صعبة أو أنهم لا يستطيعون بذل حتى كمية محدودة من الحركة..

لقد دفعني هؤلاء إلى التفكير في حمية تنزل من أوزانهم مع بعض التمارين الرياضية الخفيفة ولو لمدة عشرة دقائق في اليوم، فكان أيضاً هذا سبباً في اختياري لهذه الحمية «الوجبات الصغيرة المتقاربة» وذلك لمساعدتهم في إنقاص أوزانهم بشكل بطيء، والوصول إلى النجاح.

5 سبب آخر أيضاً جعلني أختار هذه الحمية: وهو أنني دائماً ما كنت أسأل من يزور العيادة: هل سبق وأن اتبعت حمية معينة؟ فيقول: نعم، ولكن لمدة أسبوعين أو ثلاثة ثم توقفت.

وبنظري لأسباب توقفهم عن الحميات التي وضعوها لأنفسهم وجدت أن نفس الحكاية أو القصة تتكرر مع كل واحد منهم... بداية سريعة وجريئة... ثم فشل سريع أيضاً... السبب وراء هذا كُلِّه هو أنهم اختاروا لأنفسهم حميات غير واقعية، تتطلب عزيمة بالغة القوة وبالغة الحرمان للمواصلة، وفي نهاية الأمر ينتهي بهم المطاف لليأس والإحباط والقنوط وطبعاً تتفرّغ هذه العواطف كلُّها على شكل إفراط في الأكل بشكل أكبر مما كان من قبل، ويرجع الوزن إلى سابق عهده، وأكثر مما كان أيضاً.

وهذه هي طبيعة النفس البشرية لا تقوى على حرمان نفسها من حاجاتها الضرورية لمدة طويلة وأنا أعتبر أن إمداد الجسم بجميع المجموعات الغذائية من نشويات وبروتين وفواكه وخضروات من الحاجات الضرورية للجسم لذلك كان لابد أن يتضمن هذا البرنامج جميع هذه المجموعات.

في دراسة عملية تم اجراؤها في هولندا:
وجد أن السيدات البدينات اللاتي يتناولن وجبات صغيرة متعددة لديهن نسب أفضل من هرمون اللبتين. هرمون اللبتين هذا، تقوم بإنتاجه الخلايا الدهنية ويلعب دوراً أساسياً في كبح الشهية، والخلاصة أن نتيجة اتباعهن لهذا النوع من الحميات، هو زيادة نسبة هرمون اللبتين الذي يجعلهن يشعرن بالجوع أقل ولديهن رغبات أقل في تناول الطعام خلال اليوم.

6 أحببت أن أوجد حمية يسهل اتباعها لفترة طويلة من الوقت... نجني نتائجها رويداً رويداً وتكون نتائج ثابتة على المدى البعيد يصعب أن تتغير... أردت أن أختار حمية يتمكن الناس العاديون والمرضى من الحفاظ عليها ليس لمدة أسابيع قليلة ولكن لبقية حياتهم... يستمتعون بها في نفس الوقت الذي يستفيدون منها... هذه الحمية تحافظ على كتلة العضلات بأن لا تقل أو تنكمش جراء الحميات الخاطئة وقد مر علينا ما يسببه فقدان الكتلة العضلية من بطء في الحرق الغذائي.

7 ترتيب الوجبات في أوقات معينة مع مراعاة جعلها غير متقاربة جداً أو متباعدة جداً بحيث لا تفصل بين الوجبة والأخرى أكثر أو أقل من 3 ساعات سوف يساعدك على وقاية جسمك من الجوع الذي يدفعك للأكل بشراهة... إنك بهذه الوجبات الصغيرة تسكت أو توقف آلية الجوع التي هي غالباً ما تجعلك تأكل من غير وعي.

8 وأخيراً... إن فقدان الوزن البطيء والثابت يسمح لخلايا جسمك «بشرة جسمك» بالانكماش تدريجياً مع كمية الدهون التي بداخلها فكلما خسرت من الدهون كلّما انكمشت الخلايا الدهنية المحيطة والمنتشرة في جسمك على حسب ما تخسره، إن ذلك يمنع ارتخاء البشرة «ترهل الجسم» الذي كثيراً ما يشتكي منه من يفقدون أوزانهم بسرعة على حميات خاطئة... فإنهم يخرجون من مشكلة الوزن الزائد ليدخلوا في مشكلة ترهلات غير مرغوبة لذلك رأيت أنه من الحكمة أخذ الأمور بالتدريج وعدم التعجل خصوصاً أنها تخص مشكلة جمالية سوف تؤثر بالطبع على نفسية الشخص.

9 عندما تتناول الطعام على فترات متقاربة، ستحافظ على استقرار مستويات السكر في دمك وتقوم بإمداد جسمك بتدفق ثابت من الأحماض الأمينية والسكر لتغذية مخك ونسيج عضلاتك.. إن ذلك يساعد على استقرار حالتك المزاجية ويعزز من مستويات طاقتك، إنك ستحصل على دعم ثابت من الطاقة طوال اليوم.

وهذا ما يفسر إحساس الكثيرين ممن يتبعون حميات خاطئة بالإرهاق والتعب آخر النهار وخلال أوقات المساء المتأخرة؟ وهذا نتيجة إمضاء وقت طويل دون تناول الطعام الكافي للإمداد بالطاقة إلى آخر النهار.

لذلك، تنخفض مستويات السكر في الدم ويبدأ الشخص بالشعور بالإرهاق، ولن يتمكن من التركيز والتفكير بشكل كاف.

10 إن الفقدان البطيء والثابت للوزن يعطيك طاقة أكبر، وكما أخبرتك من قبل، فإنك ستواصل المسير إلى النهاية بنفس الطموح والتفاؤل والعزيمة القوية... ستظل تشعر بأنك مفعم بالحيوية بدلاً من أن تشعر بالإجهاد، والأهم في ذلك كله، أنك لن تشعر أبداً بأنك محروم أو جائع، ولذا لن تحتاج للتحايل أو التملص من برنامج الحمية.

مزايا «حميات» السعرات الحرارية

أقول... إن الحميات «1500س.ح و 1200س.ح» هي المفضل اتباعها صحياً للرجال والنساء لأنها:

1 تزودك بجميع احتياجاتك من العناصر الغذائية «البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن».

2 تحدث انخفاضاً تدريجياً في الوزن الزائد، الأمر الذي يُعوِّدك على الأكل الصحيح والكمية المناسبة مما يضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرّد التوقف عن الحمية والعودة إلى الوجبة الغذائية المعتادة «الطبيعية».

3 يعالج سمنتك على أساس علمي، يضمن عدم حدوث أي مشاكل صحية أو أضرار جسدية... كما هو الحال في الحميات السريعة التجارية.

4 مع مرور الوقت، يمكّنك من التعرُّف على جميع عاداتك الغذائية الخاطئة ويساعدك على تغييرها إلى عادات غذائية صحية وسليمة، مما يساعدك في التحرر من الدهون للأبد.

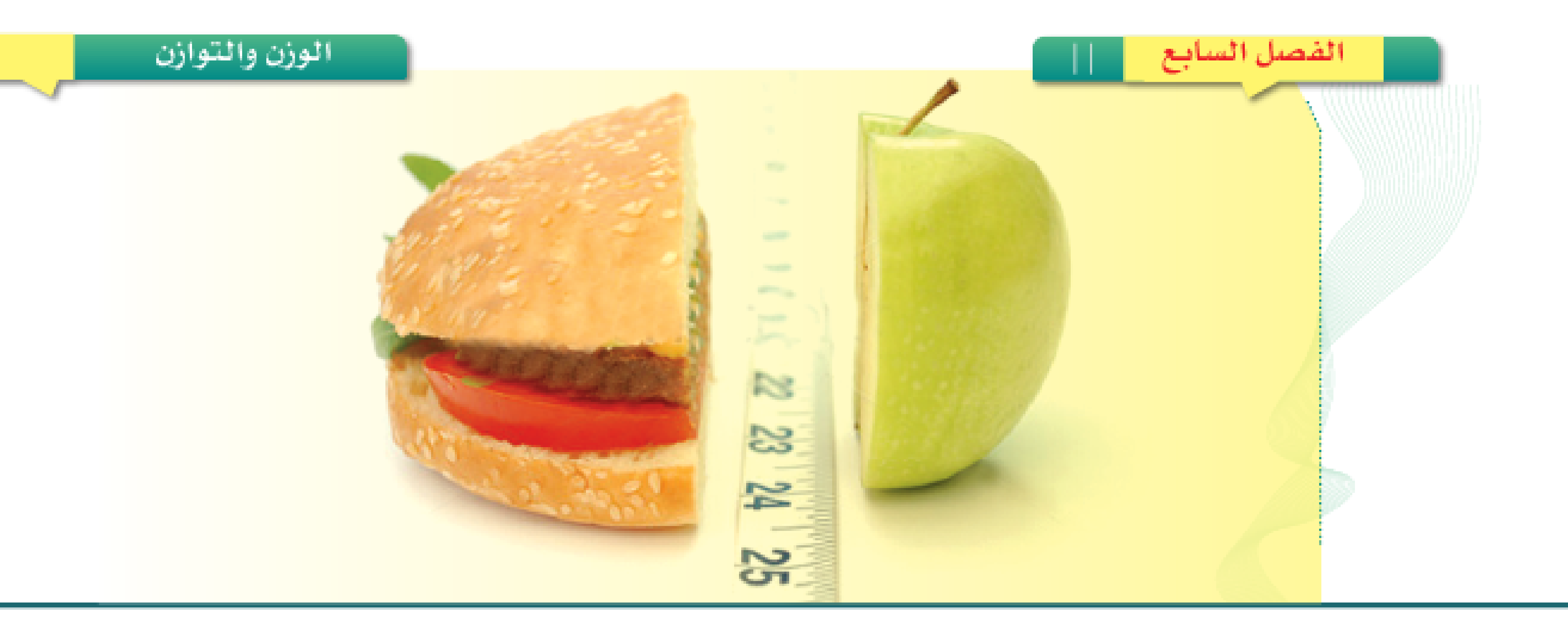
5 تساعد هذه الحمية على خفض مستوى الدهون والكوليسترول في الدم، لاسيما وهي مصحوبة ببرنامج رياضي شامل.

6 يمكن الاستمرار على هذه الحميات «1200-1500س.ح» لسنوات عدة للمحافظة على الوزن الذي حصلت عليه، وذلك بعد إجراء بعض الإضافات المناسبة عليه والتي تكفل إمداد الجسم بالطاقة دون التسبب في اكتساب الوزن مرة أخرى.

7 يمكن استخدامها دون إشراف طبي.

8 تحتوي هذه الحميات على كميات مناسبة من الألياف الغذائية «Dietary Fibers» التي تساعد على إزالة مشكلة الإمساك التي غالباً ما تكون مع زائدي الوزن.

تخيل أنك نحفت ووصلت للوزن الذي تحبه، تخيل زملاءك في الدراسة أو في العمل وهم يسألونك عن الطريقة التي اتبعتها.. ويناشدونك تعليمهم إياها، ويسألونك عن كل صغيرة وكبيرة في برنامجك الذي اتبعته.. تخيل نظرات الإعجاب وهم يتلهفون سماع إجابتك، بل ويكتبونها أيضاً.. سوف تكون الفارس أو تكونين النجمة بينهم..
عش ذلك الحلم الجميل.. عشه بكل لحظاته التي سوف تتحقق وتصبح مواقف حقيقية بإذن الله.





9 يمكن للشخص السليم والمريض تطبيق الحميات «1500 س.ح- 1200س.ح»، بشرط الإقلال من الملح في حالات ارتفاع الضغط، والتقليل من البيض في حالات ارتفاع الكولسترول.

10 بعد الانتهاء من هذه الحميات والوصول للوزن الذي تريد، يمكنك إجراء إضافات بسيطة عليها والاستمرار في تطبيقها وذلك للحفاظ على الوزن المثالي الذي وصلت إليه... وهذه ميزة لا توجد في غيرها من الحميات...

إذ إن أغلب الحميات الحالية المنشورة في الكتب والمجلات «مثل: الحمية الكيميائية، وحمية جريب فروت، وحمية العشرة أيام وغيرها مما يعد بفقد عدة كيلوات في أسبوع واحد»، لا يمكن استخدامها فترة زمنية طويلة دون الخوف من ظهور أعراض جانبية أو مشاكل صحية، «إذ إنه وحسب ما رأيته، لا يمكن اتباعه أكثر من شهر، وأن أغلب من يأتيني قد اتبع مثل هذه الحميات مدة أسبوع أو أسبوعين ثم لم يستطع إكمالها... وزيادةً في المشكلة، فإنهم رجعوا إلى أوزانهم التي فقدوها وبسرعة، وبعضهم أكثر مما كان عليه...

11 هذه الحميات تنقصك تدريجياً حوالي نصف إلى 1كيلوغرام في الأسبوع، وهذا النزول التدريجي يضمن عدم عودة الوزن الزائد بمجرد العودة لتناول الوجبة الغذائية المعتادة.

لقد أشارت جميع الدراسات إلى أن معدّل إنقاص الوزن المأمون صحياً والمثالي يتراوح ما بين 2/1 - 1 كيلو في الأسبوع الواحد عن طريق تناول الحمية الغذائية سالبة التوازن مصحوبة بممارسة الأنشطة الرياضية.

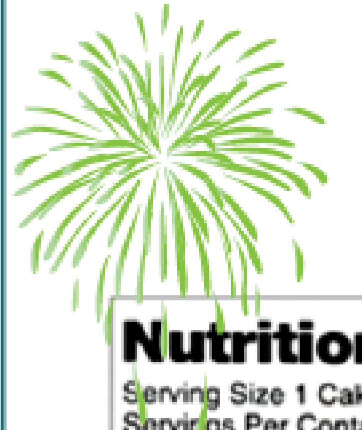
أما إنقاص الوزن بمعدل أو أكثر من 2 كيلو أسبوعياً باستخدام الحميات السريعة، فإنه قد يصاحبه العديد من المشاكل الصحية مثل: الإرهاق الشديد والتعب وشحوب الوجه والخمول والكسل وتساقط الشعر وتكسر الأظافر.

وهذا فعلاً ما أراه على الذين يتبعون هذه الحميات الواعدة... لهذا، فإن إنقاص الوزن بمعدّل سريع يجب أن يتم تحت إشراف طبي شامل وبعد إجراء التحاليل المهمة للاطمئنان على أن هذه الحمية لن تؤثر سلبياً عليك، وهذا لا ننصح به إلاّ في حالات السمنة الشديدة المرضية «BMI أكبر من 40» والتي غالباً ما يصاحبها أمراض خطيرة.

وحقيقة مهمة جداً وقفت عليها بنفسي، وهي أن خفض الوزن السريع غالباً ما يتبعه زيادة سريعة وكبيرة في الوزن عند العودة إلى النظام الغذائي المعتاد، وهذا لسببين:

1. حاجة الجسم إلى مدة طويلة لكي يتلاءم فيسيولوجيا مع الوزن الجديد.
2. حاجة الشخص البدين إلى مدة زمنية كافية لتغيير عاداته الغذائية الخاطئة التي كان عليها والتي كانت هي السبب في اكتسابه كتل الدهون المترسبة في جسمه، واستبدالها بعادات غذائية صحيحة، كذلك حاجته لاستحداث عادة المشي والرياضة في حياته...

وهذا هو الذي جعلنا ننصح بضرورة فقدان الوزن التدريجي للحفاظ عليه لمدة لا تقل عن 3سنوات بعد الحمية وربما أكثر.



Nutrition Facts
Serving Size 1 Cake (43g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving
Calories 200 Calories from Fat 90

	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 19g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g



رابعاً

مراحل انخفاض الوزن عند تطبيق الحمية

كثيراً ما يشعر بالإحباط أولئك الذين يتبعون حميات خفض الوزن، (ولابد أنك كنت واحداً منهم)، وذلك حين يتوقف الوزن عن النزول... ولكني وقبل انخراطك في إحدى نماذج الحميات التي سأقدمها لك، سوف أشرح لك مراحل انخفاض وزنك حتى تكون على بينة من أمرك وأنت ترقب تغيرات جسمك فاهماً لها. وهذه المراحل هي:

انخفاض سريع مبدئي في الوزن:

ويعزى هذا الانخفاض السريع في الوزن عند بدء الحمية الغذائية إلى فقدان الجسم لكمية كبيرة من الماء، غالباً ما تكون محتجزة في أنسجة الجسم، ولأنها ماء، يسهل فقدها.

انخفاض بطيء في الوزن:

بعد شهر تقريباً أو أقل من بدء الحمية المختارة، يحدث انخفاض بطيء وثابت في الوزن ويعزى هذا إلى أنه يتم الآن فقدان الدهون بعدما تم فقدان الماء... وطبعاً فقدان الدهون أصعب.

ثبات في الوزن:

وهذه المرحلة لا تحدث عند كل الأشخاص بل عند عدد منهم، ولقد بينا في «الفصل الرابع» أسباب حدوث هذه المرحلة، فانظر أنت لتلك الأسباب ربما كانت واحدة من تلك المشاكل قد حصلت لك، حاول اتخاذ التدابير اللازمة لها... واحذر كل الحذر في هذه الفترة من الإحباط والتوقف عن الحمية، إن هذه هي المرحلة التي تظهر فيها قوة العزم والتصميم على الاستمرار والمضي نحو الهدف.

فلتنتبه لهذه المراحل إذاً... واتخذ لكل مرحلة وضعها النفسي الذي يجعلك تتخطاها بكل نجاح إلى أن تصل إلى هدفك، ومن الجدير بالذكر هو أنه يجب عليك أن تحافظ على وزنك المثالي الذي وصلت إليه نتيجة الحمية لمدة لا تقل عن 3سنوات بعد إيقاف الحمية، وذلك لأن تكرار الحمية وراء الحمية يجعلك توزع طاقتك ويجعلك محبطاً وكما قلنا إنه يؤدي إلى اكتساب وزن أكبر.

هذه الحميات ذات «1200-1500س.ح» هي حميات غذائية متوازنة في محتواها من العناصر الغذائية، أي إنها تزود الجسم بجميع احتياجاته من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات، كما تتميز هذه الحميات أيضاً بكبر حجم مجال الاختيار، حيث ستستطيع اختيار الأغذية التي تشتهيها دون أي حرمان لنفسك، وهذا هو ما نهدف إليه، ليس تجويعك، وإنما نقودك إلى كيفية ضبط نفسك وطريقة اختيار الطعام الصحيح وفي نفس الوقت ينقص وزنك.

فإليك الحميات

حمية غذائية متوازنة تحوي 1500س.ح

السعرات الحرارية	وجبة الإفطار «Break Fast»
86س.ح	مع الإفطار: بذرة كتان مطحونة «ملعقة شاي صغيرة» 1 - كوب حليب 240مل قياساً على الكوب الذي نستخدمه طيلة البرنامج، أو لبن أو زبادي خالي الدسم.
75س.ح	2 - بيضة مسلوقة أو 30جم جبن قريش «خالي الدسم» أو تونة «انظر الصورة» ص 212، أو 3 ملاعق أكل عدس أو فول.
80س.ح	3 - ربع رغيف خبز أو شريحة توست بر أو 1 كوب (240مل) رقائق الذرة أو القمح «كورن فلكس» بإمكانك أن تستخدم الكوب 240مل للقياس».
60س.ح	4 - ثمرة فاكهة واحدة «انظر بدائل الفواكه واختر منها بديل واحد».
90س.ح	5 - ملعقتا زيت زيتون

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة: (kcans1)
80س.ح	1 - قطعة كيك صغيرة أو فطائر صغيرة «بحجم إصبعي اليد»، أو 3-4 بسكويت مملح أو 15 حبة رقائق شيبس.
صفر س.ح	2 - شاي أخضر صيني بدون سكر.

السعرات الحرارية	وجبة الغذاء«hcnuL»
تقريباً 55س.ح	1. طبق خضروات مطبوخة «بأي كمية»
تقريباً 25س.ح	2. طبق سلطة خضراء «بأي كمية»
165س.ح	3. 90 غرام لحم أحمر مشوي «حجم قبضة اليد» أو كباب أو كفتة أو ستيك، أو 200جم سمك مشوي، أو دجاج مشوي أو 90 جم فيليه أو جمبري أو تونه «بدون زيت».
45س.ح	4. ملعقة أكل زيت، إما لطهو الطعام أو وضعه على السلطة.
165س.ح	5. 200جم أرز «مقدار 8 ملاعق أكل، انظر الصورة ص212» أو مكرونة أو اسباغيتي أو 2حبة بطاطس متوسطة مشوية أو مسلوقة.
صفر س.ح	6. بعد الوجبة مباشرة، ملعقة خل تفاح على كوب ماء بارد أو مع السلطة. «كمذيب للدهون وكمكمل غذائي»
صفر س.ح	7. بعد ساعة تقريباً شاي أخضر صيني بدون سكر. أو بدل هذه الوجبة بإمكانك أن تختار واحدة من الوجبات المذكورة في الملحق.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة: (kcans2)
120س.ح	1. ثمرتان من الفواكه «انظر بدائل الفواكه واختر بديلين»، أو 1 كوب عصير (240مل) من أي فاكهة ما عدا المانجا أو الفراولة.

السعرات الحرارية	وجبة العشاء «Dinner» في وقت مبكر بين المغرب والعشاء
160س.ح	1. 90 جم لحم أحمر مشوي أو كباب أو كفتة أو ستيك أو دجاج مشوي أو فيليه أو جمبري أو تونه مصفاة أو بيضتان مسلوقتان أو جبنة أو زيتون «10-15حبة».
120س.ح	2. حصتان أو بديلان من الفواكه أو 1 كوب عصير.
86س.ح	3. كوب حليب أو لبن أو زبادي منزوع الدسم.
تقريباً 25س.ح	4. طبق سلطة خضراء+ 1 ملعقة زيت بذرة الكتان «أو مع أي أكل تفضله».
80س.ح	5. 1/4 رغيف خبز بر أو أرز أو مكرونة «4 ملاعق أكل» أو حبة بطاطس متوسطة مشوية.
صفر س.ح	6. تناول «vit. C» «1000ملغم» كمكمل غذائي.
صفر س.ح	7. شاي أخضر صيني (1 كوب).
1517 س.ح	المجموع



ملاحظات هامة

1. هذه الحمية مناسبة أكثر للرجال.
2. يجب التقيد بكميات الأكل الواردة في الحمية وعدم الزيادة عليها لأن ذلك سوف يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية.
3. هذه الحمية مناسبة جداً للمشغولين ودائمي العمل ممن يريدون تخفيف أوزانهم.
4. احرص على عدم تفويت أي وجبة وأن لا تزيد الفترة بين الوجبة والوجبة الأخرى عن 3-4 ساعات.
5. بما أن الوجبات الخفيفة أكثرها سريعة ولا تحتاج لتحضير فبإمكانك أخذها معك في العمل وتناولها في وقتها.
6. هذه الحمية سوف تزودك بجميع احتياجاتك الغذائية، لذا لا خوف إذا اعتمدت عليها مدة طويلة، دون أي مشاكل صحية.
7. تذكر أنه يجب ممارسة الرياضة خلال هذه الحمية، راجع فصل الرياضة وذلك كي تتخلص مع هذه الحمية من 1كجم من وزنك أسبوعياً إن شاء الله.
8. لا تنسَ تناول المكملات الغذائية.
9. بإمكانك اختيار وتبديل أي من المأكولات السابقة وذلك بتعويض حصة مكان حصة أو بديل مكان بديل، فيكون لك بذلك حرية الاختيار والتنويع فيما ترغبه من الوجبات، مع مراعاة الكمية المطلوبة. انظر جدول السعرات الحرارية للأطعمة «جدول (6)».
10. بإمكانك تبديل وجبة مكان وجبة، بمعنى أن تضع الإفطار مكان الوجبة الخفيفة والعكس، أو أن تضع العشاء مكان الغذاء والعكس، المهم في النهاية يجب أن يكون مجموع السعرات المقرر لك في اليوم هو 1500س.ح.
11. هذه الحميات مناسبة للرجال ممن هم فوق «25 سنة»، أما بالنسبة للمراهقين والشباب أقل من 25 سنة فعليهم إضافة 1 كوب حليب أو مشتقاته للحمية.

حمية غذائية متوازنة تحوي (1200س.ح)

السعرات الحرارية	وجبة الإفطار «Break Fast»
86س.ح	مع الإفطار: بذرة كتان مطحونة «ملعقة شاي صغيرة» 1 - كوب حليب 240مل قياساً على الكوب الذي سنستخدمه طيلة البرنامج، أو لبن أو زبادي خالي الدسم.
75س.ح	2 - 1 بيضة مسلوقة أو 30جم جبن قريش «خالي الدسم» أو تونة «انظر الصورة ص 212» أو 3 ملاعق أكل عدس أو فول.
80س.ح	3 - ربع رغيف خبز أو شريحة توست بر أو ا كوب أو رقائق الذرة أو القمح «كورن فلكس» بإمكانك أن تستخدم الكوب 240مل للقياس».
60س.ح	4 - ثمرة فاكهة واحدة «انظر بدائل الفواكه واختر منها بديل واحد».
90س.ح	5 - ملعقتا زيت زيتون

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة: (kcans1)
80س.ح	1 - قطعة كيك صغيرة أو فطائر صغيرة «بحجم إصبعي اليد» أو 3-4 بسكويت مملح أو 15 حبة رقائق شيبس.
صفر س.ح	2 - شاي أخضر صيني بدون سكر.

السعرات الحرارية	وجبة الغداء «hcnuL»
تقريباً 55س.ح	1. طبق خضروات مطبوخة «بأي كمية».
165س.ح	2. 90 غرام لحم أحمر مشوي «حجم قبضة اليد» أو كباب أو كفتة أو ستيك، أو 200جم سمك مشوي، أو دجاج مشوي أو 90 جم فيليه أو جمبري أو تونه «بدون زيت».
تقريباً 25س.ح	3. طبق سلطة خضراء «بأي كمية».
105س.ح	4. ملعقة أكل زيت، إما لطهو الطعام أو وضعه على السلطة. 130غرام أرز «مقدار 6 ملاعق أكل، انظر الصورة ص 212» أو مكرونة أو اسباغيتي أو1 حبة بطاطس متوسطة مشوية أو مسلوقة.
صفر س.ح	5. بعد الأكل مباشرة، 1ملعقة أكل خل التفاح على كوب ماء بارد أو يؤكل مع السلطة. «كمذيب للدهون وكمكمل غذائي»
صفر س.ح	6. بعد ساعة تقريباً شاي أخضر صيني بدون سكر. أو بدل هذه الوجبة بإمكانك أن تختاري واحدة من الوجبات المذكورة في الملحق.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة: (kcans1)
120س.ح	1 - ثمرتان من الفواكه «انظري بدائل الفواكه واختاري بديلين»، أو 1 كوب عصير (240مل) من أي فاكهة ما عدا المانجا و الفراولة.

السعرات الحرارية	وجبة العشاء «Dinner» في وقت مبكر بين المغرب والعشاء
75س.ح 120س.ح	1. بيضة مسلوقة أو 30جم جبن قريش «خالي الدسم» أو تونة مصفاة أو 3 ملاعق أكل فول أو عدس. حصتان أو بديلان من الفواكه أو 1 كوب عصير.
تقريباً 25س.ح	2. طبق سلطة خضراء+ 1 ملعقة شاي زيت بذرة الكتان «أو مع أي أكل تفضله».
80س.ح	3. ربع رغيف خبز بر أو نصف كوب أرز أو مكرونة «4 ملاعق أكل» أو حبة بطاطس متوسطة مشوية.
صفر س.ح	4. تناول «1000» «vit.C ملغم» وكمكمل غذائي.
صفر س.ح	5. شاي أخضر صيني (1 كوب).
1186 س.ح	المجموع





ملاحظات هامة

1. هذه الحمية مناسبة أكثر للنساء.

2. يجب التقيد بكميات الأكل الواردة في الحمية وعدم الزيادة عليها لأن ذلك سوف يؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية.

3. هذه الحمية مناسبة جداً للمشغولات من أمهات الأطفال والموظفات من طبيبات ومعلمات وموظفات وغيرهن من دائمات العمل ممن يردن خفض أوزانهن.

4. احرصي على عدم تفويت أي وجبة وأن لا تزيد الفترة بين الوجبة والوجبة الأخرى عن 3-4 ساعات.

5. بما أن الوجبات الخفيفة أكثرها سريعة ولا تحتاج لتحضير فبإمكانك أخذها معك في العمل وتناولها في وقتها.

6. هذه الحمية سوف تزودك بجميع احتياجاتك الغذائية، لذا لا خوف إذا اعتمدت عليها مدة طويلة، بدون حدوث أي مشاكل صحية.

7. تذكري أنه يجب ممارسة الرياضة خلال هذه الحمية، «راجعي فصل الرياضة» وذلك كي تتخلصي مع هذه الحمية من 1كجم من وزنك أسبوعياً إن شاء الله.

8. لا تنسي تناول المكملات الغذائية.

9. بإمكانك اختيار وتبديل أي من الوجبات السابقة وذلك بوضع حصة مكان حصة أو بديل مكان بديل، فيكون لك بذلك حرية الاختيار والتبديل فيما ترغبين من الوجبات، مع مراعاة الكمية المطلوبة. «انظري جدول السعرات الحرارية للأطعمة».

10. بإمكانك تبديل وجبة مكان وجبة خلال اليوم، فمثلاً تضعين وجبة الغداء مكان العشاء، وبالعكس أو الوجبة الخفيفة مكان الإفطار وبالعكس، المهم الحرص على مجموع السعرات النهائي خلال اليوم.

11. هذه الحميات مناسبة أيضاً للمرضعات شريطة إضافة 3 حصص من الحليب أو مشتقاته «قليلة الدسم» للحمية.



ملاحظات مهمة تتعلق بحميات السعرات الحرارية

1 هذه الحميات تزودك بجميع الأغذية المناسبة، وفتراتها متقاربة بحيث لا تشعر بالجوع الشديد، أما إذا كنت من كثيري الجوع وشعرت أن هذه الأطعمة لا تكفي فبإمكانك تناول الأطعمة التالية بين الوجبات، ذلك لأنها فقيرة جداً في محتواها من الطاقة:

الدايت بيبسي والدايت سفن، والشاي والقهوة «بدون سكر»، والجيلي (بدون سكر)، والخل والليمون، والمخللات، وبعض الخضروات كالخس والخيار والفجل.

2 إذا لم تستطع التحكم في كمية السكر العادي، وكنت من الذين يحبون السكر، فبإمكانك استخدام السكاكر الصناعية، كسكر السكارين والكاندريل والأسبارتم وغيره على أن لا تزيد المدة عن شهرين «وذلك لأضرار استخدامه لمدة طويلة والتي ذكرناها سابقاً».

فإذا لم تحب ذلك، أو لم يعجبك طعم هذه السكاكر الصناعية، فبإمكانك إضافة السكر العادي إلى مشروباتك الباردة أو الساخنة شريطة حذف أحد الأغذية النشوية، مثلاً: إذا أضفت 2 ملعقة سكر صغيرة «10 غرام» فعليك حذف نصف ثمرة فاكهة من الحميات السابقة، وإذا أضفت 3 ملاعق سكر صغيرة «15 غرام» فاحذف حبة فاكهة... وهكذا.

3 عليك الإكثار من شرب الماء خلال هذه الحمية، «لا يقل عن 8 أكواب يومياً»:

- 2 قبل الإفطار
- 2 قبل الغداء
- 2 قبل العشاء
- والباقي موزعة كما تريد (أظن أنك تتذكر فائدة الماء).

فكرة ذكية للتقيد بالسعرات الحرارية وعدم الزيادة عنها

وحتى تسهل عليك مهمة تطبيق حمية السعرات الحرارية «1500س.ح- 1200س.ح» قد ظهرت لي فكرة الطبق أو حمية الطبق، بمعنى أن تضع الأكل الموجود عندك في الحمية في طبق سوف تقتنيه لبرنامج الحمية للثلاثة أشهر «طبق دائري طول قطره 22سم يكون معك طول البرنامج» ثم اقسمه إلى نصفين:

- ضع في النصف الأول: الفواكه والخضروات «سواء بثمرتها كاملة أو مقطعة، أو ربما كانت سلطات أو خضروات مطبوخة»، واقسم النصف الآخر إلى قسمين:
- قسم للبروتينات «البيض والحليب واللحم والدجاج وغيره مما ذكرنا في مجموعة البروتينات».

والقسم الآخر للكربوهيدرات «الخبز والأرز والمكرونة، والحبوب عامة القمح والشعير...».

- وضع مقدار غطاء علبة ماء صغيرة دهون في كل وجبة «الفطور، والغداء، والعشاء»، طبعاً اختر الدهون المفيدة مثلاً «زيت الزيتون- زيت بذرة الكتان- زيت الكانولا» وذلك لزيادة الحرق الغذائي ولكبح شهيتك...

تخيل أنك الآن تستطيع أن ترتدي ملابسك الجميلة التي لم تلبسها إلا فترة قصيرة وبعدها لم تستطع ارتداءها.. ذلك الثوب وتلك البدلة طالما حفظتها في الخزانة .. كنت تنظر إليها وتتذكر أيامك القديمة وكيف كان منظرك جميلاً وأنيقاً وأنت تلبسها.. تخيل أنك الآن أنقصت وزنك وأصبحت تستطيع ارتداءها، تخيل أنك مدعو الآن لحفلة وأنك ذاهب الآن للخزانة لاستخراج ذلك اللباس الأنيق الذي كنت تحبه.. إنك الآن تستطيع أن ترتديه وبكل سهولة.. إنك تعيش أيام ذكرياتك الأولى، أيام أول شبابك.. أو أيام زواجك الأولى.. كم هو شعور جميل أن تستطيع الرجوع إلى ماضيك الجميل والعيش فيه .. تخيل.. وتخيل.. لن تخسر .. بل سوف تنجح.

مثال لوجبة الإفطار «لاحظ التقسيمة»



مثال لوجبة الغداء «لاحظ التقسيمة»



مثال لوجبة العشاء «لاحظ التقسيمة»



لقد اخترت طريقة الطبق هذه لأن عامة الناس لا يعرفون طريقة قياس كمية السعرات الحرارية التي يحتاجونها فكان اختيار هذا الحجم للطبق وهذا التقسيم لتسهيل التحكم في السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم لأنه وكما تعلم: إذا زادت السعرات الحرارية الداخلة للجسم عما يحتاجه الجسم للحركة والعمل فسوف تخزن على شكل دهون في الجسم، ونحن لا نريد هذا، إذاً احتفظ بهذا الطبق معك... واستخدمه دائماً...

«انظر إلى الصور التوضيحية»



لكن تظل مشكلة كيفية تناول الطعام خارج المنزل «أثناء العمل أو إذا كنت مدعواً للعشاء».

- كيف أستطيع معرفة مقدار الطعام الذي سأتناوله؟
- وكيف أسيطر على نفسي أمام إغراءات الجوع والأصدقاء؟

أجيبك:

إن الحل بسيط وإنّها ليست مشكلة! فكونك تعوّدت على النظر لكمية الطعام الذي تستهلكه يومياً من الطبق والذي حددته لنفسك، سوف يجعلك تقدّر الكمية المناسبة لك، سواءً كنت في العمل أو مدّعوّاً لعشاء خارج المنزل...

لا تنظر للأمر بهذه الصعوبة، إن الأمر سهل... فقط فكر في كيفية السيطرة على شهيتك عند رؤية الأطعمة الدسمة والضارة... فمثلاً حاول أن تتناول العشاء مع صديق يهتم أيضاً بصحته مثلك، فإنك ستتأثر به وستقوم أنت أيضاً بطلب طبق من الخضروات المشوية أو السلطات المتنوعة، أما إذا خرجت لتناول العشاء مع صديقك البدين أو غير المهتم بصحته، فإنك سوف تجعل الكربوهيدرات والدهون هي أطباقك الرئيسية مثله.

إن هذا لا يعني أنه ينبغي عليك أن لا تمضي أي وقت مع أصدقائك الذين لا يوافقونك في عاداتهم الغذائية، فقط عليك أن تختار المواقف الاجتماعية المناسبة والتي يمكنك أن تجتمع فيها معهم... راجع الفصل الأول «النفسية الملائمة للحمية».

هذا بالنسبة للوجبات الرئيسية «الإفطار والغذاء والعشاء» أما بالنسبة للوجبات الخفيفة، فيمكنك اختيارها من أي مكان وأخذها معك إلى أي مكان حتى في العمل، فغالباً ما تحتوي على مالا يزيد عن 100س.ح، وهذا يكون في واحدة من:

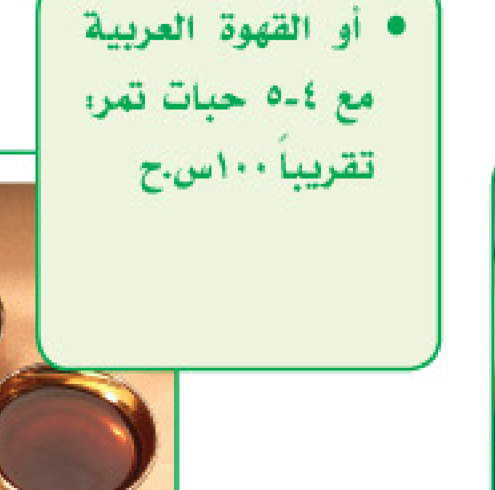


- علبة لبن أو حليب أو زبادي خالي أو قليل الدسم
- أو فاكهة (ثمرة أو ثمرتان)مثلاً موز صغير.

- أو إصبع شوكولاته بقدر ١٠٠سـ.ح «انظر المكونات الغذائية والسعرات الحرارية لكل نوع شوكولاته قبل تناوله، مثلاً: فول سوداني مغطى بالشوكولاته ١٠غرام» يعطي ٧٦سـ.ح «انظر الصورة»

- أو ٣ إلى ٤لوح شوكولاته ميرو أو سنكرس أو تويكس «٢٠جم» يعطي ١٠٠س.ح تقريباً مع القهوة العربية «انظر الصورة»؛

- أو خضار، وهذه بأي قدر تشاء من الخيار والجزر والخس والطماطم وغيره من الخضار ما عدا البطاطس.



- أو القهوة العربية مع ٤-٥ حبات تمر، تقريباً ١٠٠س.ح

- أو كوب نسكافيه قليل السكر



- أو أي وجبة خفيفة أخرى

أظن لا مشكلة في الالتزام بالوجبات الخفيفة لأنها تقريباً معدَّة وجاهزة... ركز اهتمامك فقط على كيفية الالتزام التزاماً تاماً بمقادير الوجبات الرئيسية وبالذات العشاء.

«راجع الفصل الثالث»



خامساً

حميات أخرى

ونـزولاً عند رغبة كثير من المرضى والزائرين للعيادة، ممن يريدون خفض أوزانهم بسرعة «من 1-2 كيلو أسبوعياً»، ولأنني ألمس في بعض الناس العجلة وأنهم لا يستطيعون الالتزام بحمية ما لم تكن سريعة في نتائجها، فإنني سوف أضع لهم هذا النوع من الحميات، على أن يكون اتباعك لهذه الحمية بعد استشارة الطبيب، وهل هي تصلح لمن هم في مثل حالتك؟ والأهم أن لا تكون مريض قلب أو عندك تصلب في الشرايين أو أي خلل في الغدد الصماء...

إننا غالباً ما نلجأ إلى الحميات السريعة هذه... عندما يكون المريض قد وصل إلى السمنة المرضية «أي معدل الكتلة BMI أكبر من 40»، وذلك لمساعدته في التخلص من وزنه في أقصى وقت ممكن وآمن... ذلك لما تسببه السمنة المرضية من خطورة بالغة على شرايين القلب، والتسبب في ضيق التنفس وآلام المفاصل المبرحة وأمراض السكري وغير ذلك المخاطر.

فإذا كنت تريد أنت أيضاً أن تتبع هذه الحميات، فكما قلت، يجب أن تكون في صحة عامة جيدة، وأن تكون مستعداً لضبط النفس والعزيمة القوية.

وعلى كل حال، لا تخف لقد تم إعداد هذه الحميات تبعاً لمرشد الغذاء الهرمي وعلى نظام البدائل الغذائية الذي أصدره قسم الزراعة الأمريكية «u.s department of Agriculture».

لقد اخترت لك هذه الحميات على هذا الأساس، ومن واقع خبرتي إنها كما قلت، ستفي باحتياجاتك اليومية من دون حدوث أي أضرار صحية أو مشاكل جسدية بإذن الله، «خصوصاً وأنك ستتناول معها المكملات الغذائية».





الحمية الذكية

كما وأن هناك رياضة متتابعة وذكية لخفض الوزن، وقد شرحتها لك في فصل الرياضة، فإن هناك أيضاً حمية ذكية تعتمد على نظام التدرج والتتابع في عدة نماذج من السعرات الحرارية المختلفة، تتمثل الحمية الذكية المتدرجة في تزويد الشخص بكميات قليلة من السعرات لعدة أيام لإحداث انخفاض واضح وملموس في الوزن، يتبعه نموذج تزيد فيه كمية السعرات عن النموذج الذي سبقه، وذلك لمنع الجسم من التكيف على نموذج معين من السعرات خوفاً من توقف الوزن، ثم بعد ذلك العودة إلى تناول كميات قليلة من السعرات مرة أخرى وذلك لجعل الجسم يفقد أكثر.

- من مزايا هذه الحمية، أنها متنوعة، تنقل الشخص كل فترة معينة من حمية إلى حمية أخرى، الأمر الذي يجعل الشخص لا يمل الحمية.
- ومزية أخرى وهي أن الحمية الذكية، تحدث انخفاضاً تدريجياً «سريع نسبياً» في الوزن، الأمر الذي يضمن عدم حدوث زيادة في الوزن بمجرد التوقف عن الحمية والعودة إلى سابق العهد من الوجبات.

هذه الحمية الذكية، تُنفّذ على دورات، كل دورة مدتها 28 يوماً في الدورة الواحدة ستفقد ما بين «6-8 كيلو»، وطبعاً هذا يتوقف على ما تمارسه من الرياضة «لا تقل عن 45 دقيقة في اليوم، وبالشروط التي ذكرناها».




شرح طريقة الحمية الذكية



1 نبدأ بتطبيق الحمية نموذج 800س.ح لمدة 5 أيام.

2 نزيد السعرات الحرارية المتناولة بتطبيق نموذج 900س.ح ابتداءً من اليوم السادس وحتى العاشر، «أي 5 أيام»

3 نزيد السعرات الحرارية المتناولة بتطبيق نموذج 1500س.ح للرجال وتطبيق نموذج 1200س.ح للنساء، لمدة 6 أيام، أي من اليوم الحادي عشر إلى اليوم السادس عشر ويعتبر هذا النموذج فترة راحة للشخص خلال هذه الدورة.

4 نبدأ بالإنقاص تدريجياً من السعرات الحرارية، وذلك بالعودة لتطبيق النموذج 900س.ح لمدة 6 أيام، أي من اليوم السابع عشر إلى اليوم الثاني والعشرين.

5 نكون قد وصلنا إلى المرحلة التي نطبق فيها النموذج الذي بدأنا به وهو النموذج 800 س.ح وذلك لمدة 6 أيام إلى اليوم الثامن والعشرين...

وبذلك تنتهي هذه الدورة، وأتمنى أن تكون قد تخلصت مع انتهائها بما لا يقل عن 8 كيلو من وزنك، إذا كنت مازلت بحاجة لفقد أكثر، فطبق هذه الدَّورة مرّة أخرى إلى أن تصل للوزن الذي تريد.

وإليك هذه الحميات:

- نموذج 800س.ح
- نموذج 900س.ح
- والنماذج 1500س.ح و1200س.ح قد ذكرت آنفاً.

نموذج حمية 800س.ح

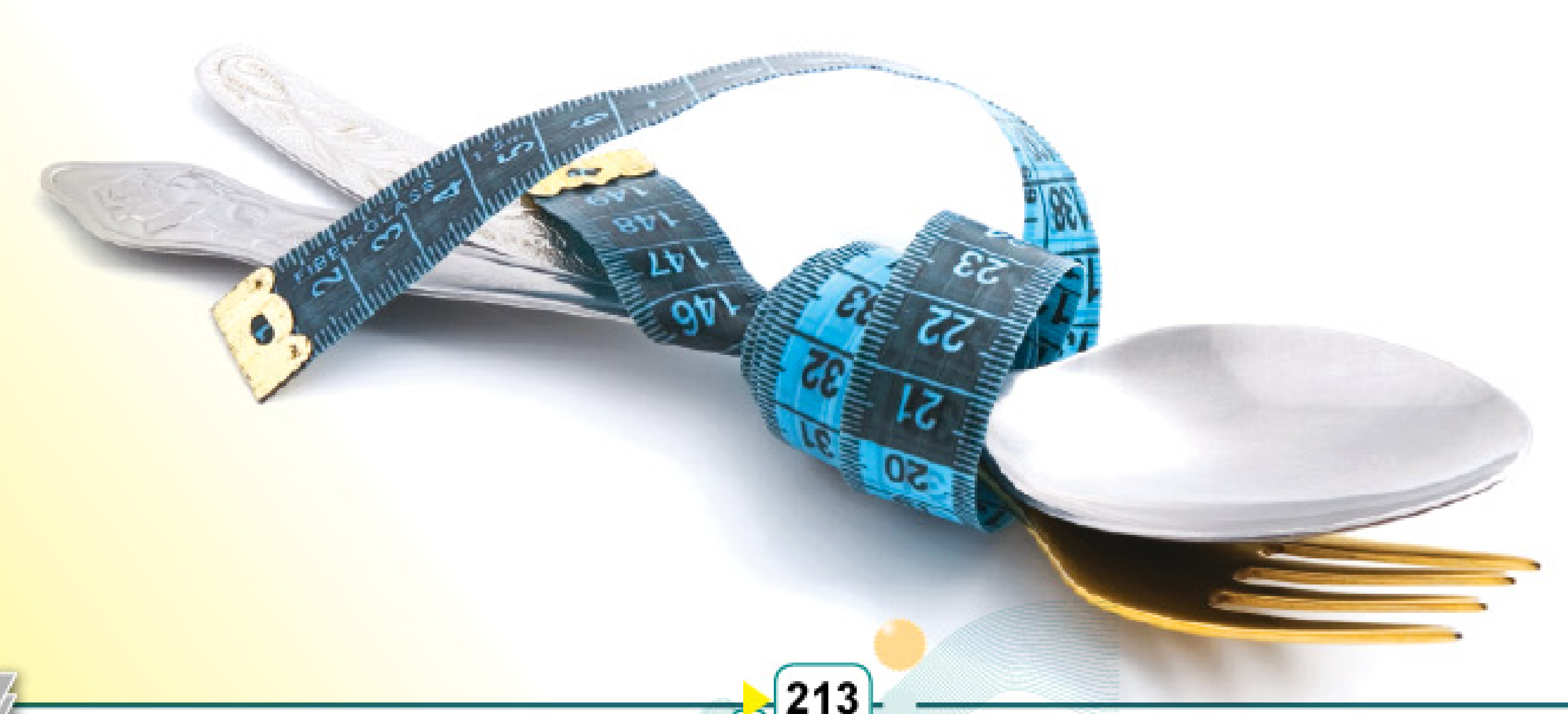
السعرات الحرارية	وجبة الإفطار «Break Fast»
صفر س.ح 75س.ح	مع الإفطار: بذرة كتان مطحونة «ملعقة شاي صغيرة» 1 بيضة مسلوقة أو 30غرام جبنة قليلة الدسم.
60س.ح	حبة واحدة برتقال أو حبة قريب فروت أو كوب عصير برتقال أو كوب حليب قليل الدسم.
80س.ح	2/1 رغيف خبز بر أو 1 شريحة توست بر.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة (Snack1)
صفر س.ح	شاي أخضر صيني «بدون سكر» أو سكر صناعي.

السعرات الحرارية	وجبة الغذاء «Lunch»
تقريباً 55س.ح	طبق خضروات مسلوقة أو مطبوخة أي نوع مثلاً: «السبانخ، الفاصوليا، الكرنب» انظر بدائل الخضروات.
تقريباً 25س.ح	طبق سلطة «أي نوع من السلطات» + 1 ملعقة زيت بذرة الكتان أو خل التفاح.
165س.ح	2/1 دجاجة مشوية أو مسلوقة أو ما يعادلها من السمك المشوي.
80س.ح	4/1 خبز بر.
	بعد نصف ساعة تقريباً، شاي أخضر صيني 1 كوب بدون سكر. أو أي وصفة من الوجبات الصحية المذكورة لإنقاص الوزن مع ملاحظة تقليل النشويات إلى النصف «الأرز، المكرونة» إن وُجد فيها.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة (Snack2)
60 س.ح	حبة برتقال واحدة أو جريب فروت أو عصيرهما.

السعرات الحرارية	وجبة العشاء «Dinner»
تقريباً 55س.ح	طبق من الخضروات المسلوقة أو المطبوخة «أي بديل».
80 س.ح	4/1 خبز بر.
86 س.ح	علبة لبن زبادي قليل الدسم
5 س.ح	فيتامين جـ «1000 ملغم» كمكمل غذائي.
821 س.ح	المجموع



نموذج حمية 900س.ح

السعرات الحرارية	وجبة الإفطار «Break Fast»
80 س.ح	الإفطار: بذرة كتان مطحونة «ملعقة شاي صغيرة» 4/3 كوب حبوب الإفطار «كورن فلكس» أو 2/1 رغيف بر أو شريحة توست بر.
86 س.ح	كوب حليب خالي الدسم (240مل) أو زبادي أو لبن.
تقريباً 75س.ح	- ملعقتان من زبدة الفول السوداني أو 1 بيضة مسلوقة أو 3 ملاعق طعام فول أو عدس.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة (Snack1)
صفر س.ح	1 كوب شاي أخضر صيني بدون سكر.

السعرات الحرارية	وجبة الغذاء «Lunch»
تقريباً 150س.ح	بيضتان مسلوقتان أو «60 غرام» جبن قليل الدسم أو 90 غرام لحم مشوي أو ما يعادله من السمك أو الدجاج.
55س.ح	طبق خضروات مطبوخة «أو أي بديل».
80س.ح	4/1 رغيف خبز بر أو 4 ملاعق أزر أو مكرونة.
صفر س.ح	ملعقة خل تفاح على كوب ماء بارد أو مع الخضروات.
5 س.ح	بعد نصف ساعة تقريباً، 1 كوب شاي أخضر صيني.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة (Snack2)
تقريباً 75س.ح	لوح شوكولاته سنكرس «تقريباً 16 غرام» مع القهوة العربية.

السعرات الحرارية	وجبة الغذاء «Lunch»
80س.ح	- 1/4 رغيف بر أو ما يعادله مما ذكر سابقاً
25س.ح	- طبق صغير سلطة خضراء
165س.ح	- تونة «90 غرام» بدون زيت أو سمكة زنة 200 غرام.
45س.ح	- 5 حبات زيتون كبيرة أو 10 حبات زيتون صغير «أسود أو أخضر».
5 س.ح	- فيتامين جـ «١٠٠٠ملجم».
926 س.ح	مجموع السعرات الحرارية



حمية الشتاء

يعتبر الشتاء فرصة عظيمة جداً لإنقاص الوزن على عكس ما يظنه بعض الناس، من أنه يكثر الجوع فيه وبالتالي يكون الإقبال على الأكل أكثر، لكن بفكرة ذكية قليلاً نستطيع أن نحوِّله في صالحنا، ونجعله الغنيمة الباردة حقاً، لذلك إليك هذا الاقتراح:

بما أن نهار الشتاء قصير وليله طويل، فماذا لو استغله المسلم في الصوم في النهار، وفي الليل يغير عادته من سهر الليل إلى النوم، خصوصاً وأن الجو البارد لا يشجع على السهر ويرغبك في الفراش والدفء، فتكون فرصة عظيمة لتقليل الأكل ليلاً الذي غالباً ما يكون هو السبب في اكتساب الأوزان الزائدة.

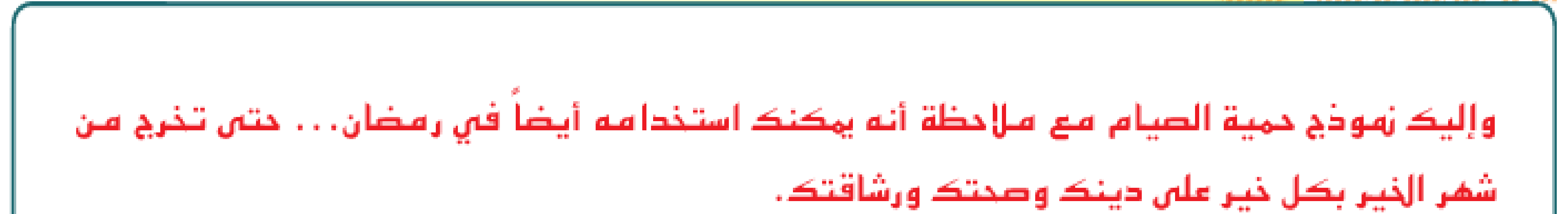
وحتى تتعود على الصوم... صم أولاً عن الأكل ولا تتناول إلاّ الماء والسوائل المنخفضة السعرات الحرارية «كما سترى في جدول السعرات للأغذية» على أن لا يتعدّى ما تتناوله خلال النهار أكثر من 300س.ح... مثلاً كوبين من عصير البرتقال وكوب حليب خالي الدسم «انظر بدائل الفواكه والألبان واختر ما تحبه على أن لا يزيد المجموع عن 300س.ح». وفي الليل تناول وجبة عشاء خفيفة وحاول أن لا تسهر حتى تتجنب الأكل ليلاً كما قلنا... واستمر على هذا مدّة أسبوعين... «مع المكملات الغذائية والرياضة» وراقب وزنك... سوف تلاحظ نزولاً كبيراً في وزنك.

الخطوة الثانية:

بعد أن تكون قد تعوَّدت على عدم الأكل أثناء النهار «سوائل فقط»... قم بالصيام الآن، وحاول أن تكثر من أيام الصيام خلال الأسبوع... لن يتعدّى صيامك الاثني عشرة ساعة في اليوم وحتى أقل... وسوف أضع لك برنامجاً للإفطار والسحور... إذا استخدمته، سوف تخرج من الشتاء بنتيجة طيبة ورائعة على وزنك وصحتك... وتكون قد استفدت منه استفادة حكيمة وذكية، وسوف تجعل الشتاء في صالحك كل سنة وليس ضدّك، خصوصاً إذا أكثرت من الوصفات المذكورة في الفصل الثاني والتي تحوي مواد تزيد المناعة ضد برد الشتاء كالثوم والبصل والزنجبيل.

تخيل نفسك وقد دعيت لوليمة عشاء دسمة، وأنك لا تستطيع الاعتذار عنها ولابد من حضورك.. تخيل أنك فكرت بخطة جميلة لتفادي الوقوع تحت إغراء تلك الوليمة الدسمة.. وأنك تحاول الآن إعداد وتناول عشائك الخاص بالحمية قبل الخروج للوليمة.. تخيل نفسك مصمماً على الانتظام.. وأنت تعد الآن الخضروات الطازجة زاهية اللون والمزودة بالتوابل ذات النكهة الرائعة، تخيل نفسك وأنت تتناول هذه الوجبة التي أعددتها قبل الخروج للوليمة، تخيل نشوة الانتصار وقوة الالتزام بداخلك مهما كانت المغريات.. إنه شعور جميل.. أن تشعر بالقوة والعزيمة.

وهكذا تستقبل في الصيف المناسبات بشخصية أخرى واثقة من نفسها، قد غيَّرت من شكلك إلى الأفضل والأصح، فكر قليلاً فيما قلته... ثم قرر.



والیک نموذج حمية الصيام مع ملاحظة أنه يمكنك استخدامه أيضاً في رمضان... حتى تخرج من شهر الخير بكل خير على دينك وصحتك ورشاقتك.

السعرات الحرارية	وجبة الإفطار «Break Fast»
100س.ح	4-5 حبات تمر أو رطب
86 س.ح	كوب لبن قليل الدسم أو زبادي
25 س.ح	طبق سلطة
55 س.ح	4 ملاعق أكل لبنة أو فول أو عدس.
120 س.ح	كوب ونصف (360مل) شوربة حب أو شوفان أو خضار أو فريك «بدون دهون».
150 س.ح	4 حبة سمبوسة بالفرن أو 60 جم لحم أحمر أو كباب أو كفتة أو ستيك أو دجاجة بالفرن.
صفر س.ح	بعد الوجبة شاي أخضر صيني 1 كوب «بدون سكر». ملعقة صغيرة من بذرة الكتان المطحونة مع السلطة أو الخضار.

السعرات الحرارية	وجبة خفيفة (Snack1)
120س.ح	ثمرتا فاكهة «اختر أي بديل من الفواكه».
تقريباً 75س.ح	لوح شوكولاته «15غرام» «سنكرس أو تويكس أو ميرو...».
صفر س.ح	بعد ساعة تقريباً شاي أخضر صيني بدون سكر (240مل).

السعرات الحرارية	وجبة السحور
230 س.ح	200جم أرز «مقدار 8 ملاعق أكل» أو مكرونة أو اسباغيتي أو 2 حبة بطاطس مشوية.
25 س.ح	طبق سلطة خضراء+ 1 ملعقة خل التفاح.
45 س.ح	1 ملعقة أكل زيت، إما لطهو الطعام أو لإضافته على السلطة «كزيت الزيتون أو زيت الكتان مثلاً»
150 س.ح	60 جم لحم أحمر مشوي أو كباب أو كفتة أو 200 جم سمك مشوي أو دجاج بالفرن.
18 س.ح	علبة زبادي أو لبن منزوع الدسم.
5 س.ح	بعد الوجبة مباشرة «١٠٠٠ملجم» vit Cكمكمل غذائي أو بدل هذه الوجبة، تناول واحدة من الوصفات الغذائية لإنقاص الوزن المذكورة في الفصل الثاني.
1251س.ح	المجموع

ملاحظة مهمة على الحمية للرجل



يمكنك زيادة 300س.ح فوق النموذج السابق، مثلاً:

1. كوب حليب أو لبن قليل الدسم.
2. خبز بر أو كوب أرز «4 ملاعق أكل» أو مكرونة.
3. 2 سمبوسة بالفرن أو تونه 60جم بدون زيت.

أو ما تحب اختياره من جدول السعرات الحرارية للأغذية على أن لا يزيد المجموع عن 300س.ح.

كانت تلك الحميات، اختر ما يناسبك منها، واستمر عليه، واعلم أن كل أمر له ركيزتان لينجح، هما:

1. العزيمة.
2. الاستمرار.

فإن كنت تريد النجاح فعلاً فداوم على الحمية لتجد النتيجة رائعةً بإذن الله.

سادساً

تثبيت الوزن وعدم العودة للسمنة ثانيةً

في ظني وحسب ما رأيته، فإن سر عدم العودة للسمنة مرة أخرى يكمن في عاملين:

- تعديل العادات الغذائية الخاطئة «ومعرفة أنها هي المسببة للسمنة».
- وجوب الإلمام بالثقافة الغذائية المهمة.

أولاً: تعديل العادات الغذائية الخاطئة:

إن معرفتك للعادات الخاطئة التي كنت تمارسها تعد المفتاح الرئيسي للابتعاد عنها ومن ثم ثبات وزنك، تذكر جيداً:

1. أن تعوِّد نفسك أن لا تأكل النشويات ليلاً وإن كان لابد فالتزم بكمية النشويات الموضوعة لك في النماذج «1500-1200س.ح»، وتذكر الحمية الصينية القائلة: «دع طعام العشاء لأعدائك».
2. تناول طعامك عند الشعور بالجوع فقط، واترك طاولة الطعام مباشرة بعد الأكل.
3. مارس الأنشطة الرياضية 3 مرات في الأسبوع لمدة نصف ساعة، وليس معنى أن تركك الحمية أن تترك الرياضة أيضاً.
4. عوِّد نفسك تناول طبق من السلطة الخضراء قبل الوجبة الغذائية أو شرب كوب أو كوبين من الماء...
5. تجنب طهو الأغذية بطريقة القلي قدر الإمكان، لأنه يزيد من محتوى الأغذية من الزيوت، والتعود على طهو الأغذية بالشوي أو السلق أو الفرن.
6. نظِّم أوقات تناولك لوجباتك ولا تهمل أي وجبة.



7 لا تتناول أكثر من صنف من النشويات في الوجبة الواحدة.. بمعنى إذا كان الطعام على المائدة أرزاً ومكرونةً وخبزاً فاختر صنفاً واحداً فقط، وذلك كي تقلل من تناولك للنشويات.

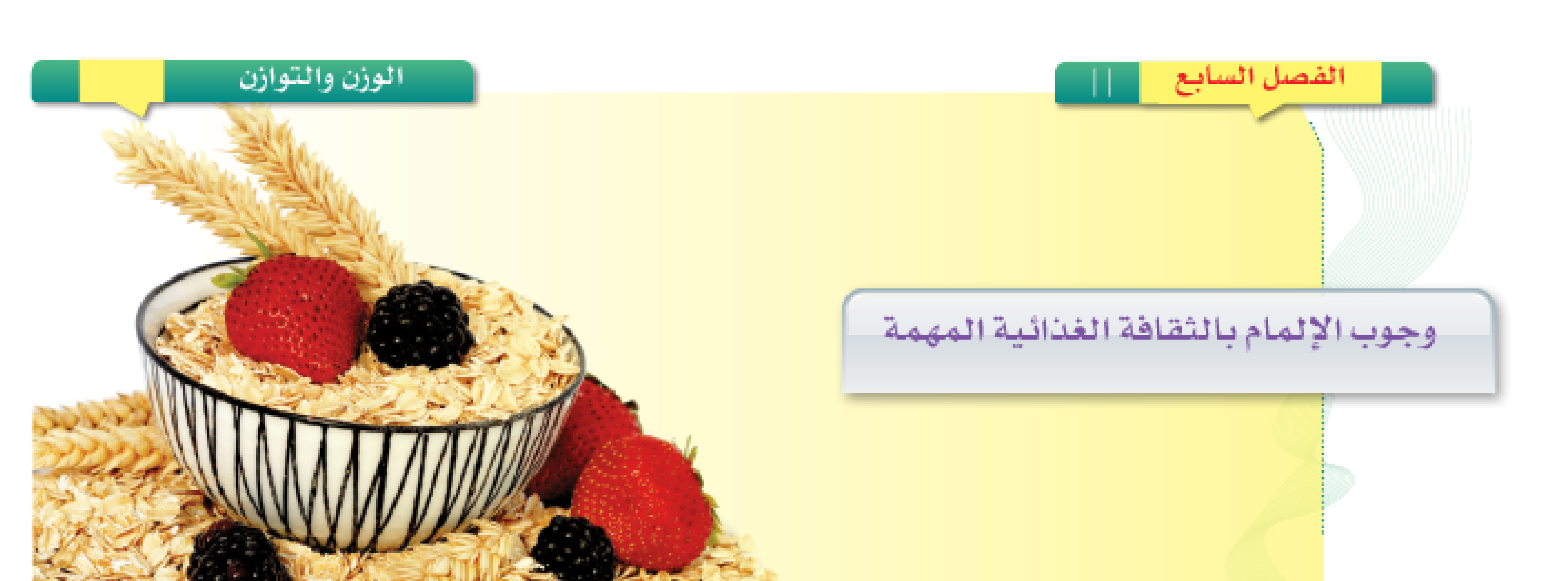
8 لا تتناول الطعام وأنت تشاهد التلفاز أبداً.

9 نوّع في الأكل قدر الإمكان، بحيث تتناول صنفاً أو أكثر من كل مجموعة من الأطعمة، بمعنى آخر، احرص على أن تحتوي الوجبة الغذائية على الحليب واللحوم والنشويات والخضروات والفواكه لكي يحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية، ولكي لا يكون التركيز على مجموعة النشويات كما هو المعتاد في عاداتنا الغذائية الخاطئة.

10 تعوّد على شرب كميات وافرة من الماء لا تقل عن 8 أكواب يومياً، وذلك للشعور شبه الدائم بالامتلاء وعدم الرغبة في تناول الطعام وخاصة كوب ماء على الريق.

11 يجب عليك أن تزن نفسك كل أسبوع وإذا حصل ووجدت زيادة ولو بسيطة فعليك القيام بحمية ليوم أو يومين لخسارتها وانتبه إلى أنك إذا أهملت وزن نفسك لفترة طويلة، فسوف تُفاجأ بوزنك يعود مرة أخرى وتضطر إلى إلزام نفسك ببرنامج حمية آخر.





وجوب الإلمام بالثقافة الغذائية المهمة

أخي القارئ- أختي القارئة... تُعدُّ الثقافة الغذائية المفتاح الرئيسي للوقاية من السمنة أصلاً، وأيضاً تُعدُّ من السبل التي تحافظ بها على وزنك، أعني أنه يجب أن تكون على إلمام كامل وعلم شامل بأنواع الأغذية الممنوعة وما هو سبب منعها- والأغذية المفيدة والصحية والتي لا تتسبب في زيادة الوزن.

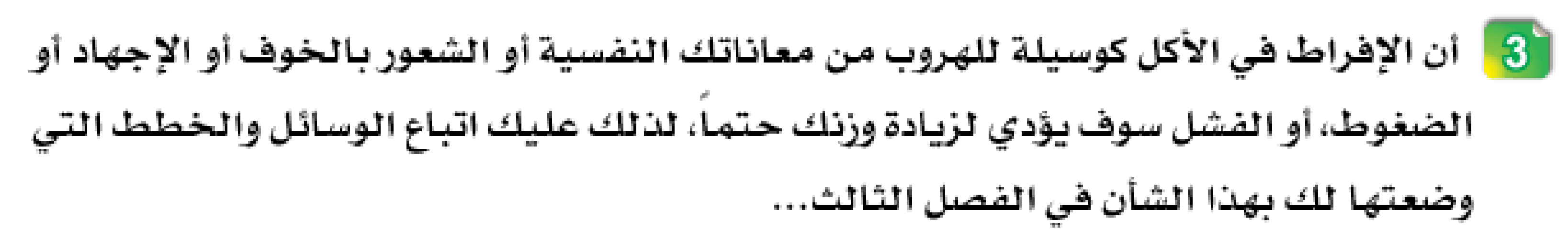
وهذا كله قد ذكرته في هذا الكتاب، لذا أرجو منك إعادة قراءته بين الفينة والأخرى... وذلك لمراجعة معلوماتك ولتثبيتها عندك... إذ أنك لن تستطيع تثبيت وزنك إلا بقاعدة قوية من المعلومات والدراية بأنواع الأغذية، المناسب منها وغير المناسب.

وعلى سبيل المثال لا الحصر سوف أذكر لك بعض المعلومات التي يجب أن تحفظها... ويا حبذا لو كتبتها في ورقة وجعلتها في مكان بارز.. حتى تتذكرها دائماً ولا تخسر جهودك...

1 اعلم أن الإكثار من تناول الأغذية الدسمة «الدهنية» وبالذات الدهون الحيوانية «السمن- والزبدة» والسكريات والنشويات هي السبب الرئيس في زيادة الوزن.

2 فوائد الأنشطة الجسمانية والتمارين الرياضية على الناحية الصحية... وفائدتها في الوقاية من زيادة الوزن.





3 أن الإفراط في الأكل كوسيلة للهروب من معاناتك النفسية أو الشعور بالخوف أو الإجهاد أو الضغوط، أو الفشل سوف يؤدي لزيادة وزنك حتماً، لذلك عليك اتباع الوسائل والخطط التي وضعتها لك بهذا الشأن في الفصل الثالث...

4 اعلمي عزيزتي ربة المنزل، أن ثقافتك الغذائية مهمة جداً وستنعكس بالسلب أو الإيجاب على صحة أبنائك... فتعرّفي على الأطعمة الضار منها والنافع لتنفعيهم.

5 يجب الاحتراس عند تناول الأغذية السريعة لأنها غنية بالسكريات والدهون والتي تعد من العوامل الرئيسة في السمنة، فضلاً عن أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والمعادن، لهذا حاول قدر المستطاع التقليل منها.

6 قلل كمية السعرات المتناولة مع تقدم العمر وذلك نظراً لانخفاض معدل الحركة والنشاط ومعدل التمثيل الغذائي، وكذلك قلل السعرات الحرارية في الأيام التي لا تعمل فيها كثيراً كأيام العطل والإجازات..

7 تناول الكميات التي ترغبها من الخضروات الطازجة مثل: الخس والبقدونس والخيار والجرجير والسلطات وما يماثلها عند البدء بتناول الوجبات الأساسية، لأنها كما تعلم تملأ المعدة فتقلل الشعور بالجوع.

8 اعلم أن الأسباب الرئيسة لبروز البطن هي الإفراط في تناول الأغذية، والنوم بعد الأكل مباشرة وقد تكلمنا عن خطر هذا ليس في زيادة السمنة فقط بل في إنقاص مناعة الجسم أيضاً.

9 ومن أسباب بروز البطن أيضاً، عدم ممارسة الأنشطة الرياضية «المشي خاصة»، وكثرة شرب السوائل مع الأكل أو بعده مباشرة، وابتلاع الهواء نتيجة سرعة الأكل وعدم المضغ جيداً، وربما كان هناك أسباب مرضية عليك التداوي منها: كمرض القولون وتجمع السوائل في تجويف البطن، وغيرها.



تخيل نفسك بعد أشهر قليلة من التزام برنامج الحمية وقد أصبحت لا تشعر بالجوع كما اعتدت في الماضي.. تخيل أنك الآن أصبحت لا تشعر بالجوع والرغبة الشديدة في تناول الطعام وأنك تشعر بسيطرة تامة.. وتخيل أنك أصبحت الآن ماهراً في اختيار الأصناف الصحية والتي لا تزيد الوزن.. تخيل أنك الآن أصبحت لديك الخبرة لتعليم من حولك ومن هم بحاجة إلى فقد وزنهم.. تخيل أنك أصبحت المرشد لهم.. عش ذلك الحلم الجميل، من يدري.. ربما تكون أحد الرموز التي يشار إليها بالبنان في قوة الشخصية وتحقيق النجاح.

10 اعلم أيضاً: أن السمنة قد انتشرت في بلادنا بسبب ارتفاع معدلات المعيشة والحمد لله، ولكن كان هذا مع جهل تام في الحفاظ على الصحة، فنرى الإفراط في الأكل وقلة الحركة والاعتماد الكلي على الخدم في قضاء الحوائج والأعمال، وكثرة استخدام وسائل التقنية الترفيهية كالسيارة والمصعد. فإذا كان هذا هو السبب في سمنتك، فلا تجعله أيضاً السبب في عودة وزنك بعدما فقدته.

11 لا تتناول الماء أو السوائل الأخرى أثناء الأكل أو بعده مباشرة، لأنه يعمل على تخفيف الأنزيمات الهاضمة في الجهاز الهضمي للإنسان، مما قد يسبب عسر الهضم.

12 نظراً لأن هضم الطعام وامتصاصه في المعدة والأمعاء عملية لا إرادية، فإن هناك عوامل كثيرة تسبب عسر الهضم، منها القلق والخوف والغضب والحالة النفسية والعاطفية والتدخين، وعدم انتظام مواعيد تناول الأكل، وتأخير العشاء إلى ما قبل النوم، وعدم مضغ الأكل جيداً... وتوالي الوجبات، والإفراط في الأكل.

لذلك يُوصى بتجنب تلك العوامل جميعها، حيث إن الشعور بالطمأنينة والرضا والقناعة وراحة البال، كُلّها عوامل تساعد على تسهيل هضم الطعام في الجهاز الهضمي.. لذلك ربما تستغرب حين أقول لك قبل بدء برنامج الحمية... سامح كل من أخطأ في حقك، واعقد العزم على البعد عن كل مواجهة لا تأتي لك بخير، صدقني.. إن هذا سوف يساعدك كثيراً في الاستمرار في حميتك وفي ثبات وزنك أيضاً.


الفصل الثامن
للنساء فقط

تحدث أثناء إنقاص الوزن بعض المشاكل للنساء، شعرت أنه من المكمِّل لبرنامج الحمية الذي وضعته... أن أضع بعض النصائح والتوصيات لبعض المشاكل التي تواجهها المرأة خلال فترة إنقاص وزنها.



تتمثل هذه المشاكل في كلٍ من

- نحافة الوجه.
- مشكلة ترهل الصدر عند البعض.
- ظهور هالات سوداء تحت العينين.
- الحمية أثناء فترة الطمث.
- تساقط الشعر.
- حدوث الحمل أثناء فترة الحمية.

كم أتمنى من الفتاة أو المرأة المقدمة على برنامج لإنقاص وزنها... أن تضع برنامجاً آخر للعناية ببشرة وجهها وشعرها جنباً إلى جنب مع برنامج الحمية، وذلك لأنني لاحظت أن نساءً كثيرات يتوقفن عن الحمية بسبب أن إحدى المشاكل السابقة قد حدثت معها، وأن أهلها أو زوجها بدؤوا يضيقون عليها... وكيف أنها تغيرت وأنها أصبحت هكذا، بوجه شاحب وهالات سوداء تحت العينين... وتبدأ عزيمتها تضعف تحت هذا الضغط من عدم التشجيع في الاستمرار بالحمية وأنها قد سببت لها هذا الضعف... فلا تجد معيناً لها على الاستمرار وتتوقف...

والحقيقة أن أكثر هذه المشاكل لا يحدث من الحمية بل بسبب جهل المرأة وعدم اهتمامها بنفسها عامة خلال البرنامج، وتركيزها فقط على كيفية إنقاص وزنها وإهمالها بقية جمالها...

لذلك رأيت أنه من اللازم والضروري أن أناقش معك هذه المشكلات وأن أضع لك بعض النصائح والتوصيات التي يجب أن تقومين بها أيضاً خلال برنامج الحمية وذلك لتخرجي من هذا البرنامج بصحة ورشاقة وجمال كامل إن شاء الله.

أولاً

مشكلة نحافة الوجه

كم من امرأة واجهتها تشتكي من هذه المشكلة عند نقصان وزنها... وفي الحقيقة.. لقد سألت عدداً من الطبيبات في المستشفى عن هذه المشكلة وهل بالإمكان أن تتجنبها المرأة؟! وما هي طريقة ذلك؟!

كان الجواب واحداً وهو:

أن الوجه تابع للجسم، فإذا نحف الجسم نحف الوجه... وإذا امتلأ الجسم امتلأ الوجه، وأنه لا يمكن أبداً أن ينحف الجسم من غير أن ينحف الوجه أيضاً، وأن الناس سوف يعلقون على هذا النحف لكنهم في النهاية سيتعوّدون على ذلك.

نعم.. كان هذا هو الجواب «وهذا ما أراه يحدث فعلاً»... إن التي تقدم على برنامج للحمية... يجب عليها أن تضع هذا في ذهنها... وأن تحاول جاهدة متابعة الاهتمام بوجهها وبعض الخلطات التي تفيد في جمال الوجه إن شاء الله.

وفعلاً... إن من تهتم بجمال وجهها أثناء الحمية لا تلاحظ حدوث هذه المشكلة كثيراً... أو أنه مع الاهتمام لن تلاحظ أن هناك فرقاً كبيراً قد حدث في وجهها بسبب الحمية... ولن يلاحظ أيضاً الذين من حولها... إذاً فاهتمامك بنفسك أثناء الحمية... مساعد ومحفز كبير لك، وأيضاً لن يستطيع أحد التأثير عليك بأنه قد أثرت الحمية على جمالك... ولا تنسي تناول المكملات الغذائية التي ذكرتها لك... فهي أيضاً مساعدة في الحفاظ على جمال بشرتك خصوصاً بذرة الكتان وفيتامين جـ (C).



واليك بعض النصائح للاهتمام بجمال وجهك

1. كُلي 3 حبات تمر على الريق+ تفاحة.
2. أكثري من شرب عصير البرتقال أثناء الحمية فهو غني بفيتامين جـ الذي يغذي البشرة وينعمها ويجعلها ممتلئة وصحية «بدون إضافة سكر».
3. استخدمي خلطة زيت جنين القمح وزيت بذرة الكتان مع المساج على الوجه كل يوم على شكل حركات دائرية نحو الخارج «نحو الأذنين».
4. وحتى لا يترهل وجهك: اغسلي وجهك كل يوم بالماء البارد واعملي أقنعة الليمون والبرتقال كل أسبوع مرّة.
5. هناك بعض النساء لجأت إلى الكوافير.. وعملت قصات جميلة تخفي نحف الوجه إلى أن يتعود الناس على شكلها... كانت فكرة ذكية فعلاً.
6. احرصي على تناول المكمل الغذائي فيتامين جـ فهو مهم للحفاظ على البشرة.
7. الالتزام بجميع المجموعات الغذائية أثناء برنامج الحمية خاصة البروتين.
8. فقد 2/1 - 1 كيلو فقط كل أسبوع، لأن فقد أكثر من ذلك ومن واقع خبرتي مع النساء سوف يؤدي إلى نحف الوجه الشديد.



ثانياً
مشكلة ترهل الصدر عند البعض

إن كثيراً من النساء تجهل الأمور التي يجب عليها أن تقوم بها قبل ممارسة الرياضة...
إن ممارسة الرياضة بدون الألبسة الصحية الملائمة للرياضة ربّما تتسبب في ترهل الصدر... لذلك هناك حمّالات للصدر خاصة للتمارين... يجب ارتداؤها أثناء حصة الرياضة لتثبيت الثديين وحمايتهما من الترهل، ومنها نوعان:

الأول: يضغط على الثديين معاً نحو القفص الصَّدْري مانعاً حركتهما خلال المشي وهو أنسب للأوزان الزائدة قليلاً، والثاني: يقوم باحتواء كل ثدي على حدة مانعاً حركته، وهذا هو النوع المفضل للنساء الأثقل وزناً.

والميزة الثانية التي يجب أن تكون أيضاً متوفرة هي أن يكون قماش الحمالات من النوع الذي يسمح بالتخلص من الحرارة وتبخير العرق.



ثالثاً

ظهور هالات سوداء تحت العينين



وقد رأيت بعض النساء قد حدث معهن ذلك عند نقصان أوزانهن، في حقيقة الأمر، لم يكن هذا بسبب الحمية ولكنه بسبب أحد أمرين:

1. أن تكون قد خفضت من الحمية التي أعطيتها إياها إلى حد منخفض جداً من السعرات... والحمية منخفضة السعرات كثيراً ما تتسبب في هذه المشكلة.
2. أنها أهملت تناول الفواكه والعصائر الطازجة والغنية بفيتامين جـ أثناء الحمية.

واليك بعض النصائح لتجنب هذه الهالات:

1. حاولي بين الحين والآخر، عمل كمادات ماء بارد في منطقة الهالات.
2. اشربي ما لا يقل عن كوبي عصير طازج من البرتقال أو الليمون، أو كلي ثمرتي برتقال يومياً.
3. اعملي كمادات بقطع الخيار أو البطاطس فوق العينين وفوق الهالات.
4. كلي الجزر على الريق أو اشربي عصيره... إن الجزر من أغني النباتات بفيتامين (أ)، هذا الفيتامين ضروري لسلامة الجلد وله أثر واضح «كما يقول خبراء التغذية والتجميل» كمضاد لبقع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام، وهو غذاء مفيد لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين (أ)... لذلك فإن العديد من المستحضرات الطبية خاصّة المعدّة للعناية بالبشرة تحتوي عليه.
5. ادهني الهالات بخليط من: ملعقة ليمون+ ملعقة زيت اللوز.

رابعاً
الحمية أثناء فترة الطمث

تسألني بعض النساء... هل تتغير أنواع الطعام أو كميته أثناء فترة الطمث... وهل يؤثر عليها استمرارها على الحمية خلال تلك الفترة؟

وإجابةً على هذا السؤال، فإنه لا تؤثر الحمية أبداً على المرأة أثناء فترة الطمث...
وأريد أن أنبه إلى أنه يمكن أن يحدث احتباس في سوائل الجسم قبل أو خلال فترة الطمث، فيحدث ثبات أو زيادة طفيفة في الوزن، فلا تقلقي لذلك لأن زيادة السوائل هذه سوف تذهب بمجرد انتهاء تلك الفترة، ويعود وزنك للنقصان.
وربما تعاني بعض النساء من انتفاخ بسيط في البطن قبل أو خلال هذه الفترة... فاشربي كوباً من النعناع «الفلفلي» يومياً لإزالة هذه الانتفاخات.

خامساً
مشكلة تساقط الشعر

وهذه أيضاً ليست بسبب الحمية بحد ذاتها، بل لها عوامل أخرى مسببة لها... لكن مع الحمية الشديدة وعدم الاهتمام بالأغذية الصحية، تزيد هذه المشكلة فتظن النساء أنها بسبب الحمية... وإليك بعض التوصيات بخصوص هذه المشكلة:

1. تأكدي أولاً أن لا تكون عندك مشكلة فقر الدم «أنيميا» وإذا كانت لديك هذه المشكلة: فتناولي الأغذية الغنية بالحديد والتي تكون في: البيض الحليب قليل الدسم- اللحوم «البيضاء والحمراء» الحبوب الكاملة «خاصة المدعمة بالحديد والفيتامينات»- العسل الأسود- الفواكه المجففة مثل الزبيب والتين، «ولكن هذه لا تكثري منها أثناء الحمية لأنها تحتوي على سكريات عالية»، الكبد، الكلاوي «مطبوخة أو مشوية وليست مقلية».

ومع هذه الوجبات تناولي فيتامين جـ على شكل فوّار جاهز أو من الأطعمة التالية مثل: البرتقال- الليمون- الفلفل الرومي- الجوافة- الجريب فروت، يعني: إذا تناولت أحد الوجبات الغنية بالحديد السابقة: تناولي أيضاً الأغذية الغنية بفيتامين جـ وذلك ليتم امتصاص الحديد بفاعلية.



2 لا تنسي أن الحالة النفسية لها أكبر الأثر في سقوط الشعر وليس اتباعك للحمية: اهتمي بحالتك النفسية، وابتعدي عن المضايقات النفسية قدر ما استطعت، وذلك حتى لا تؤثر عليك سلباً، وربما تجعلك تلجئين إلى الأكل العاطفي... وتبدأ مشكلتك من جديد.

إن هناك مجموعة من الأغذية، عند تناولها تضفي على الجو هدوءاً وسكينة، وتقلل من الاضطرابات والقلق والتوتر، ويرجع هذا إلى احتوائها على حامض أميني مشهور يسمّى «التربتوفان» ومن المعروف، أن هذا الحامض الأميني يحفز المخ على إفراز مادة «السيروتينين» التي تعطي الجسم القدرة على تحمُّل الانفعالات والتوتر والقلق مما يضفي عل النفس الهدوء والسكينة.

وهذه الأغذية هي: البيض- السمك- الكبدة- القمح- الأرز «البني أفضل خلال الحمية»- الخميرة- الخس.

طبعاً انظري إلى جدول السعرات للأطعمة وحاولي أن تحددي الكمية من الأغذية السابقة والتي تتناسب مع السعرات الحرارية المحددة لليوم.

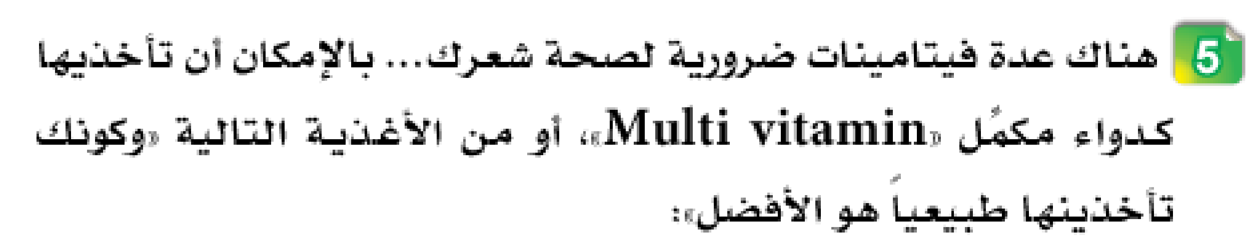
3 تجنبي الأكلات الدهنية والسكريات والألبان كاملة الدسم... وخصوصاً إذا كان شعرك دهنياً، ذلك لأنها تسهم في تساقط الشعر.

4 أكثري من شرب الماء «لا يقل عن 8 أكواب يومياً»، إن شربه يسهم في نقل الأكسجين والأغذية المهمة لبصيلات الشعر فيمنع تساقط الشعر.

حافظي على نسبة تناولك للبروتينات. فالبروتين هو المكون الأساسي للشعر والأظافر.

تناولي: الدجاج «منزوع الجلد»- السمك «المشوي»، ومنتجات الألبان خالية الدسم «يجب أن تكون خالية الدسم خلال الحمية لأننا نريد البروتين والكالسيوم فقط وليس الدهون».





5 هناك عدة فيتامينات ضرورية لصحة شعرك... بالإمكان أن تأخذيها كدواء مكمِّل «Multi vitamin»، أو من الأغذية التالية «وكونك تأخذينها طبيعياً هو الأفضل»:

- فيتامين أ: «الجزر- أوراق الخضروات الخضراء- المشمش».
- فيتامين ب: «الحبوب الكاملة- الأسماك الزبادي- البيض»
- فيتامين هـ: «الفواكه الجافة- حبوب القمح- الزيوت النباتية- كزيت الزيتون وبذرة الكتان».
- فيتامين جـ: «وقد ذكر سابقاً».

الزنك: «محار- دواجن- حبوب كاملة- فاكهة».

هل لاحظت أن الأطعمة السابقة هي من الفواكه والخضار واللحوم والأسماك... أي أنها من الأطعمة، منخفضة السعرات الحرارية.. وأغلبها يحتوي على الفيتامينات والبروتينات كمركب أساسي، وليس أغلبها نشويات «كالأرز والخبز والمكرونة».

إذاً نستنتج من ذلك... أن اتباعك للحمية والتي تحتوي معظمها على مثل هذه الأغذية «السلطات بأنواعها- الخضار المطبوخة- خبز القمح الكامل «خبز البر» وغيرها»

سوف يفيدك من جهتين:

- إمداد جسمك بالأغذية والفيتامينات اللازمة لصحتك، وانخفاض وزنك أيضاً.

وقد أعجبتني بعض النساء اللاتي أراهن... يعملن برنامجاً خاصاً للشعر بمجرد دخولهن في برنامج الحمية ... فلماذا لا تفعلي ذلك أنت أيضاً... فكري في الأمر.

سادساً
حدوث الحمل أثناء فترة الحمية



بعض النساء أثناء دخولها في برنامج الحمية... يحدث أن يحصل لها الحمل... فتحزن وتيأس وتظن أن الآمال قد ضاعت وتسرّبت من بين يديها في إكمالها للحمية وفقدان وزنها...

لكن ما أود أن أوضحه لكل من تريد أن لا يزيد وزنها أثناء الحمل... في نفس الوقت الذي لا يتضرر فيه جنينها... أن تطمئن على صحتها أولاً وصحة جنينها الكاملة من الطبيبة المختصة.

ثانياً: طبقي نموذج 1500س.ح خلال فترة الحمل مع زيادة 2 كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم، وزيادة كمية الدجاج والسمك والسلطات والخضار، وتنويعها، مع تثبيت كمية النشويات:

«الخبز- الأرز- المكرونة»، مع زيادة 4/1 خبز بر لوجبة الإفطار فقط بحيث يصل عدد السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم إلى ما يكفي جسمك بدون زيادة في الوزن.

وفي الحقيقة، هذه ليست حمية، إنها فقط تنظيم للمجموعات الغذائية الصحية والمهمة لك ولجنينك خلال مدة الحمل، حتى يكون حملاً صحياً وحتى لا يزيد وزنك عن المعدّل الطبيعي لزيادة الحامل.

واطمئني لن يؤثر ذلك على جنينك إن شاء الله، إذ إنك ستتناولين جميع الأغذية الغنية بالفيتامينات والبروتين... فقط سوف تحدد نسبة النشويات التي تتناولينها والتي هي السبب في زيادة وزن الأغلبية من النساء خلال فترة الحمل.



وضعي في ذهنك النصيحة التالية



يجب عليك مراقبة وزنك خلال فترة الحمل بحيث تكون زيادة الوزن في فترة الحمل ضمن المعدل الطبيعي «10-13 كيلو» في نهاية الشهر التاسع... وفي فترة النفاس احرصي على الأغذية المفيدة والحليب قليل الدسم والسوائل بكثرة... وحاولي الابتعاد عن الدهون الحيوانية «الحليب كامل الدسم- الزبدة- السمن وغيره» والتي دائماً ما تقدم للنفساء كأغذية مفيدة وهي أصلاً ضارة وقد تسبب زيادة في الوزن من غير أي منفعة...

إن أكثر النساء اللاتي أراهن... تزيد أوزانهن في فترة النفاس وذلك للعادات الغذائية الخاطئة بالنسبة للاهتمام بالنفساء..

ومع هذه الأغذية تكون شهية النفساء زائدة بعد ولادتها غالباً... وباجتماع الأمرين، تزيد نسبة حدوث السمنة وزيادة الوزن... وهذا ما يفسر أن عدد مرات الحمل والولادة من العوامل التي تتسبب في زيادة الوزن... لكن كما قلت، إذا اهتمت المرأة بأنواع أغذيتها وراقبت وزنها مع كل ولادة فلن يكون هناك سمنة أبداً إن شاء الله.

وبالنسبة لاعتقاد بعض النساء بأن حبوب أو إبر منع الحمل هي السبب في زيادة الوزن أقول:

- إن موانع الحمل عامة لا تزيد الوزن إلا بنسبة 5 إلى 10 ك فقط. بمعنى، اهتمي بالغذاء والرياضة وبإذن الله لن تؤثر عليك هذه الموانع بزيادة كبيرة، إلاّ في بعض الحالات المرضية والنادرة.
- وبهذه المناسبة، تحضرني قصة لإحدى الأخوات التي تابعت معي في العيادة ونجحت في إنقاص وزنها من 97 كيلو إلى 76 كيلو، طلبت منها أن تكتب قصتها ومشاعرها قبل وبعد انخفاض وزنها... فكتبت بطريقتها العفوية:
- إن السمنة هي مرض العصر وأنا مع كل ولادة يزيد وزني من خمسة إلى ستة كيلو غرامات، ولم أحافظ على نفسي، أشعر بالإحباط عندما أنزل للأسواق ولا أجد الملابس التي في مزاجي، ذهبت إلى اختصاصية تغذية علاجية ونصحتني بحمية والحمد لله نزل وزني، وصارت نفسيتي مرتاحة، وأنا الآن واثقة جداً بنفسي والحمد لله» انتهى كلامها.

سابعاً

وقفة مع حميات ما بعد الولادة وفترة الإرضاع



البرولاكتين، هرمون يسمح بإنتاج الحليب، ويعمل في الوقت نفسه على احتباس السوائل داخل الجسم، كما تظهر أثناء الحمل بعض الأنزيمات بكميات كبيرة تساعد على تخزين الشحوم إضافة إلى هذا كله، فإن سطح امتصاص الجهاز الهضمي يزداد أثناء الحمل من 30-50 ٪، فيصبح هضم العناصر الغذائية أفضل وبكميات أكبر... ولذلك تزيد أوزان معظم النساء مع كل ولادة من 3-6 كيلو أو أكثر.

بعد الولادة

يحتاج الجهاز الهضمي إلى عدة شهور ليستعيد حجمه الطبيعي، كما وأنه يتباطؤ التمثيل الغذائي في مرحلة ما بعد الولادة (النفاس) ليسمح بتوفير طاقة أكبر ليسترد الجسم عافيته، ولإمداد الطفل بالحليب... وبذلك سوف يحرق الدهون بفعالية ضعيفة.

الحمية بعد الولادة

من تلك المقدمة نستنتج أن مباشرة أي حمية مبكرة قبل مرور ثلاثة أشهر على الولادة غير مفيدة، ويمكنك عوضاً عن ذلك تناول المأكولات القليلة الدسم والخفيفة السكر.

تأثير الرضاعة على فقد الوزن:

لا يخفى علينا ما للرضاعة من أهمية كبيرة في مناعة جسم الطفل وحماية الأم من الأمراض وغير ذلك الكثير من الفوائد.

والرضاعة أيضاً هي المرحلة الوحيدة من حياة المرأة التي يمكن لجسمها استهلاك أغلب الدهون التي قد ترسبت أثناء الحمل.. حيث يعد التخلص من هذه الدهون صعباً جداً عند بعض النساء حتى لو اتبعت حمية صارمة.

تفقد النساء اللواتي تتابعن الرضاعة 10 أسابيع بعد الولادة كيلوغراماً واحداً أكثر من اللواتي توقفن عن الرضاعة بعد 10 أيام.

فحاولي إرضاع طفلك رضاعة طبيعية على الأقل ستة أشهر وذلك للحصول على قوام متناسق وللتخلص من زيادة الوزن.

المطلوب منك في فترة الرضاعة

1 زيادة استهلاك الماء والعصائر يومياً.

اشربي من 2.5 إلى 3 لترات من السوائل يومياً.

2 وزعي الوجبات الغذائية إلى 5-6 وجبات صغيرة خلال اليوم، وذلك لتسمحي بشرب كمية كافية من الماء وكوب من مشتقات الحليب (قليل الدسم) وحصة من فاكهة مع كل وجبة.

3 بعد شهرين:

ابدئي التمارين الرياضية، واعلمي أن الأم حديثة الولادة والمنزعجة من شكلها، تسترجع تقديرها لذاتها وزيادة التنظيم في حياتها بممارسة التمارين الرياضية.

4 بعد ثلاثة أشهر:

تستطيعين الآن البدء بحمية مناسبة لوضعك.

استشيري طبيبتك وأخصائية التغذية العلاجية أولاً في إمكانية أن تبدئي الحمية.

- ثم ابدئي بحمية 1500س.ح في اليوم، وهذا يكفي لنزول وزنك 2-3 كلغ في الشهر، وتذكري أن نقصان وزنك تدريجياً هو أفضل لجلدك الذي يتمدد أثناء الحمل، وأفضل أيضاً لإمداد طفلك بالكمية الكافية من الحليب، وذلك طبعاً مع ممارسة الرياضة.

ثامناً

كبر حجم الصدر

إن السمنة وكبر حجم الصدر بالذات، يؤدي إلى آلام في الظهر بسبب اضطرار الفتاة أو المرأة لحني كتفيها إلى الأمام بسبب ثقل وزن الصدر.

ومما يجدر بالذكر، أنه لا توجد رياضة لشد الصدر، لأنه أصلاً عبارة عن نسيج ليفي لا يوجد به عضلات لشدِّها برياضة خاصة.

وقد سمعت ورأيت أيضاً... كثيراً من الخلطات العشبية التي يدَّعي أصحابها أنها تنفع في ذلك، فلا أنصحك باستخدامها لأنها قائمة على جني الربح المادي فقط من دون فائدة.

وأنصحك بعمل حمية لإنقاص وزنك قريباً من الوزن المثالي، ثم اعرضي نفسك على طبيبة مختصة، وستجد لك حلاً بإذن الله.



تاسعاً

مشكلة السيلولايت (قشرة البرتقال)

أولاً: ما هو السيلولايت؟

هو عبارة عن تكتل الدهون تحت الجلد نتيجة لضيق الأوعية الدموية، هذه الكتل تجعل الجلد الخارجي يشبه قشرة البرتقال في انخفاضاته وارتفاعاته، وهذا المنظر يؤذي النساء اللواتي تحدث لهن هذه المشكلة.

يعود حدوث هذه المشكلة لأسباب عديدة، منها

1. اضطرابات في الجهاز الدوري الدموي والأعصاب.
2. خلل في الهرمونات، حيث تساعد هرمونات الحمل على الإصابة بالسيلولايت لما تسببه من احتباس للماء، واضطرابات في الجهاز الدوري الدموي.
3. وهناك أسباب ثانوية كثيرة: كالإمساك، وضعف الكبد (خاصة بسبب المبالغة في تناول السكريات)، وسوء الهضم.
4. الخمول والكسل: خصوصاً إذا كان مع زيادة في الوزن.

سأضع لك برنامجاً خاصاً لتتخلصي من هذه المشكلة بإذن الله، ومن توصياتي بهذا الخصوص:

1. يجب أن تتخلصي من وزنك الزائد.. وهذا هو الحل الأول لهذه المشكلة، إذ إنه هو السبب غالباً في حدوثها.
2. قومي بالرياضة (خاصة المشي) ساعة يومياً.
3. اشربي الشاي الأخضر من 2-3 أكواب يومياً.
4. قللي من تناول الدهون.
5. زيدي حصة البروتين اليومية، حيث إن له دوراً مضاداً في هذه الحالات.. (الكثير من اللحم منزوع الدهون والسمك والدجاج، والكبد والبيض).
6. أكثري من شرب الماء 6-8 أكواب يومياً.
7. خففي الملح في الأطعمة.



8 امتنعي عن الشاي الأسود والقهوة بأنواعها.

9 اشربي خل التفاح 3 مرات في اليوم بقدر ملعقة أكل.. ضعيه مع السلطات، أو مع الخضار، أو اشربيه مع كوب ماء بارد بعد الوجبة لمدة شهر فقط، ثم ملعقة واحدة في اليوم.

قومي بجميع خطوات هذا البرنامج لمدة شهر، وسوف ترين النتيجة طيبة بإذن الله..فإن بقي هناك شيء من هذه المشكلة فكرري البرنامج مرة ثانية إلى أن يختفي السيلولايت بإذن الله، ولا أنسى أن أذكرك بضرورة سؤال الطبيب إذا كان هناك حاجة لتنظيم هرموني في حال وجود اضطراب، كأن يكون تراكم الدهون بسبب حبوب منع الحمل، أو لأخذ علاج منظم للجهاز العصبي، وخاصة عند النساء القلقات.

كما لا أنسى أن أذكرك بأن جلسات التدليك بأيد خبيرة لها تأثيرها أيضاً في علاج هذه المشكلة، وذلك بتحسين مستوى دوران الدم في الأوعية الصغيرة في الجلد ومن ثم تحسين مظهره.

ينصح بعشر جلسات تدليك، لكل جلسة ساعة.



عاشراً

هل يتأخر الحمل بسبب السمنة؟ ولماذا؟

إن الفتاة أو السيدة التي تعاني من السمنة تقل عندها احتمالات حدوث الحمل وخاصة إذا كانت أصلاً مصابة بمرض هرموني مع الوزن الزائد.

بعض هؤلاء السيدات زائدات الوزن تكون الخصوبة لديهن طبيعية، ولكن في الكثير من السيدات تكون زيادة الوزن مصحوبة باضطراب في هرمونات الذكورة أو تكيس المبايض أو اضطراب في الهرمونات المسؤولة عن التبويض، وفي هذه الحالة تشتكي هؤلاء السيدات من تأخر الحمل.

وكثيراً ما يحوّل أطباء وطبيبات النساء والولادة النساء أو الفتيات إلى عيادة التغذية العلاجية لحل هذه المشكلة وإنقاص الوزن.

إن تراكم الشحوم والدهون في منطقة البطن «وهذا هو الشائع غالباً» يضغط على المبايض فيؤدي إلى ضعفها وبالتالي إلى غياب الدورة أو تأخرها، وإلى اضطراب وضعف التبويض، وعندها يكون للسمنة الأثر السلبي على إمكانية الحمل.

لكن، اطمئني عزيزتي... فإنه بمجرد إنقاص الوزن، تتحسن الدورة وينتظم التبويض ويحدث الحمل بإذن الله، وقد واجهتني حالات كهذه.

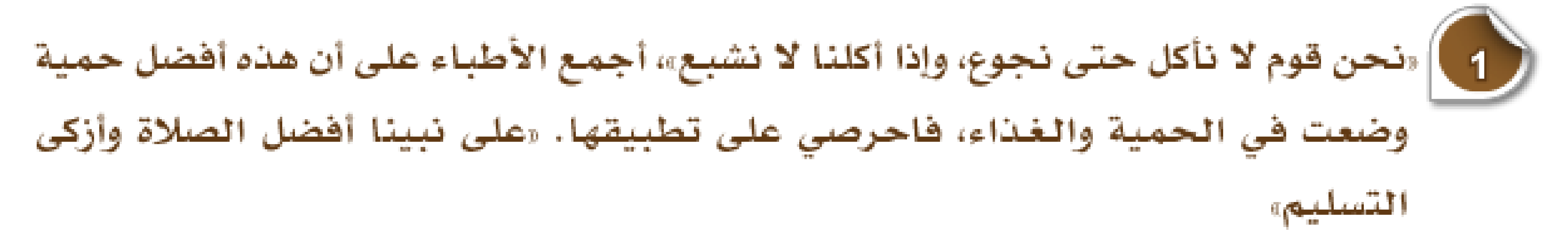
أما إذا كانت السمنة موجودة والدورة الشهرية منتظمة وطبيعية فلا تؤثر على الحمل بإذن الله، لكن تبقى الحمية والرياضة لإنقاص الوزن مهمة وضرورية لحياة المرأة حياة طبيعية وصحية وسليمة.

ملحق خاص بالرسائل الغذائية الخاصة بالغذاء والحمية

منذ عام 2006 بدأ مركز وموقع آسيا للاستشارات التربوية والأسرية بالرياض، يبث علمه وفوائده للأخوات المشاركات في المركز أو الموقع نفسه أو في خدمة رسائل الجوال، وقد شرِّفت بأن كنت ومازلت عضواً مشاركاً في هذا المركز المعطاء، وما كنا نتوقع أن يقابل الجهد المتواضع في رسائل جوالك للغذاء والحمية بمثل ما قوبل به من تشجيع، لا نملك أن نقابله الآن بغير الشكر الجزيل والرغبة في إعطاء المزيد والمزيد... وقد رأيت أن أجمع أهم هذه الرسائل، ليتسنى لمن لم تحظ بها من قبل، أن تستفيد منها...

سائلين الله عز وجل أن يبارك في هذا الكتاب وأن يجعل فيه الفائدة لكل من ورد حوضه لينهل من معينه.





1 «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» أجمع الأطباء على أن هذه أفضل حمية وضعت في الحمية والغذاء، فاحرصي على تطبيقها. «على نبينا أفضل الصلاة وأزكى التسليم»

2 عزيزتي: من النصائح التي نقدمها عند الحمية:

أن يكون الإفطار والغذاء غالبه بروتينات، وذلك لأنها تبطئ من إحساسك بالجوع لمدة أطول، مثل: البيض، التونة، السمك، الدجاج، اللحم، الجبن قليل الدسم، البقوليات.

3 أكثري أثناء الحمية من أكل الزبادي قليل الدسم أو البصل الأخضر مع الوجبات، فإن له فاعليةً في زيادة معدّل حرق الدهون.

4 حمية الفواكه فعَّالةٌ في خفض الوزن، وهو أن تعتمدي اعتماداً كاملاً على الفواكه والخضار في الثلاث وجبات، لكن أنصح بأن لا تستمري أكثر من 3 أيام وبدِّلي مع حمية أخرى.

5 الشاي الأخضر والميرمية لها دور في خفض الوزن لكن ليس لوحدهما، بل لابد من الحمية والرياضة.

6 الشمام والبطيخ الآن في موسم الصيف من الفواكه عالية السكر فحاولي التقليل منها قدر الإمكان.

7 الآن ونحن في الإجازة مع كثرة المناسبات... انتبهي لنفسك ولا تذهبي وأنت جائعة فتأكلين كثيراً من هذه الأطعمة المليئة بالدهنيات بل تناولي عشاءك في بيتك!

8 إذا كنت خارجة للنزهة خارج المنزل.. حاولي إعداد الطعام المناسب داخل المنزل وأخذه معك أو عند الشراء تحرَّي الأطعمة الخفيفة غير الدَّسمة.

9 عليك بالرياضة ساعة يومياً مع الحمية وذلك للحصول على أفضل النتائج وحتى تسرِعي من فقدان وزنك فلا تظلين مدة طويلة على الحمية.


أفضل نصيحة أثناء الحمية: حاولي إخبار أهلك وأصدقائك أنّك على حمية، وذلك للتشجيع والدعم المعنوي، وقللي من خروجك للزيارات إلا «لرياضة المشي» فقط.


القشطة- الحلاوة الطحينية- الجبنة السائلة... هذه الأطعمة يجب أن تحذف من إفطارك أو قلليها قدر الإمكان فهي عالية السعرات...


إن الصيام من أفضل وأنجح الطرق لفقد الوزن فهو طاعة ومنفعة جسدية في نفس الوقت ولكن بشرط أن تكون ثلاث وجبات خفيفة فقط:

الإفطار: 4 تمر+ سلطة+ خضار+ شوربة غير دسمة+ 2 سمبوسة أو فطائر بالفرن+ كوب لبن قليل الدسم.

ثم وجبة خفيفة بعد التراويح، والسحور قريب من الإفطار.


إذا حدث وأخطأت أثناء الحمية وأكلت كثيراً فعوِّضي هذا بزيادة فترة الرياضة تقريباً نصف ساعة...


حاولي أن تبدئي الحمية بعمل مسابقة مع زميلات لك، فإن هذا أدعى للتشجيع وفقدان الوزن..


يعتقد بعض الناس أن الإكثار من أكل اللحوم يعطيهم قوة هائلة ويزيد من عنفوانهم وقوتهم، وهذا غير صحيح من الوجهة الغذائية، ولا ينصح بالإكثار من تناول اللحوم بأي حال في جميع مراحل العمر، كما لا ينصح بالاقتصار على تناولها مع ترك الكربوهيدرات والدُّهون كلية كما في حمية الستيك والجريب فروت، وإنما ينبغي تحقيق التوازن الغذائي في الوجبات.


عندما تؤخذ حصة البروتينات فلتكن بالقدر الذي يكفي فقط لسد احتياج الجسد كيلا يُجهد جهاز الإخراج في التخلص من الفائض منها... هذه البروتينات تكون غالباً موجودة في «اللحوم بأنواعها والألبان ومنتجاتها وكذلك البقوليات».


عزيزتي الفتاة: يُنصح دائماً بأكل الفواكه الطازجة والسلطة الخضراء، ولا تخفى أهمية هذه المجموعة فهي تمد الجسم بكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف النباتية.


18 إن إنقاص الوزن فن ومهارة... فعليك الإكثار من قراءة الكتب التي تهتم بإنقاص الوزن والرشاقة حتى ترسِّخي هذه المهارة وتتقنيها.


19 عزيزتي الفتاة: ليست المهارة في إنقاص وزنك... بل المهارة كيف تحافظين على هذا الوزن الذي حصلت عليه.


20 حين تنوين إنقاص وزنك... فكري في أن تتعلمي عادات غذائية سليمة لحياتك كلها وليس فقط فترة إنقاص الوزن... وذلك للحفاظ على رشاقتك طول حياتك.


21 عزيزتي: ليس من الضروري الذهاب للنادي يومياً... أو الممشى إذا لم تتسنَّ لك الفرصة... بل مارسي الرياضة في البيت ولا تعطي نفسك العذر لأي سبب من الأسباب.


22 إذا اخترت حمية، فاختاري حمية سهلة تستطيعين الاستمرار عليها... خصوصاً إذا كنت من الناس الذين لا يتحكّمون في شهية الأكل.


23 إذا بدأت في إنقاص الوزن فالنصيحة الذهبية التي أقدمها لك هو أن تدخلي في مجموعة حتى يكون التحدّي بينكم عاملاً دافعاً.


24 أخبري أهلك وإخوانك وزميلاتك بأنك سوف تبدئين حمية لإنقاص الوزن... وذلك لتخفيف الإلحاح عليك في الأكل وكذلك لتشجيعك.


25 رياضة المشي السريع مفيدة جدّاً لإنقاص الوزن وخصوصاً للبطن والأرداف.


26 حاولي أن تكون الرياضة يومياً لا تقل عن ساعة فهذا هو المفيد حيث إنه لا يبدأ استهلاك دهون الجسم إلاّ بعد ساعة تقريباً من بدء الرياضة، فلا يصح أن تتوقفي في هذا الوقت.


27 أكثري من شرب الماء قبل الأكل وبين الوجبات الرئيسية وكلما شعرت بالجوع فإنه يعطيك إحساس الشبع وكذلك يزيد من حرق الدهون.


28 أكثري من أكل الخضروات الطازجة بين وقبل الوجبات مثل: البندورة- الخيار- الجزر- الكوسة المطبوخة وهكذا...


29 في الحمية: عند طبخ الخضار، لا يفضّل إضافة اللحم معه لأن فيه دهوناً وهذا لا يساعد في إنقاص الوزن.


30 إذا كانت السمنة تمثل مشكلة نفسية واجتماعية لك.. فإن أكبر عامل مساعد لك في الشفاء منها مع الحمية هو دُعاؤك الله و عونه لك.. فإنها مرض مثل غيرها من الأمراض...


31 إذا علمت واحدة من زميلاتك حمية ونقص وزنها فاجعليها قدوتك وحاولي بين الحين والآخر أن ترينها وتسأليها عن إحساسها بعد الحمية وذلك ليعطيك دفعات قوية.


32 أقبل رمضان فمرحباً به... وسوف آخذك أختي الحبيبة في نصائح جميلة لكي نبحر في جوِّه الروحاني ونعرف الأساليب الغذائية السليمة فيه... فترقبي هذه النصائح.


33 عزيزتي: يكثر في رمضان الخلط الغذائي السيىء للطعام وهذا يرهق الجهاز الهضمي... فخلط الطعام السيىء يتطلب طاقة كبيرة جداً لهضمه فهضم البروتينات يختلف عن هضم النشويات وعن الفاكهة... وبعضها سريع الهضم والآخر بطيء... فانتبهي لذلك.


34 لتجنب هذه المشكلة «الخلط الغذائي السيىء يجب عليك مراعاة التالي:


1) تناول الحبوب الكاملة مع الخضروات في بداية الطعام.


2) تناول الفاكهة بعد أو قبل الوجبة بنصف ساعة.


35 أيضاً لتجنب هذه المشكلة:

1) الإقلال من المقليات.

2) عدم الإسراف في تناول اللحوم ومنتجاتها.

3) تناول البقوليات بكميات متوسطة.


36 مازلنا عزيزتي في مشكلة خلط الطعام:

1) تجنبي أكل البارد مع الساخن واللحوم مع الأسماك واللبن مع السمك.

2) تجنبي الفاكهة أثناء وعقب الطعام مباشرة.


37 أخيتي: اعلمي أن الإكثار من المقالي والمياه الغازية والحلويات والسكريات والأطعمة المحفوظة والطعام الذي يحوي ألواناً ونكهاتٍ صناعيةً وخلطها مع بعض يفتح أبواب الجحيم على الجهاز الهضمي المسكين فتزيد حموضته.

38 يا حبذا أخيتي لو ترفقنا بأنفسنا حين نترفق بجهازنا الهضمي... ولنتذكر أن رسول الله ﷺ لم يكن يجمع بين إدامين في طعام واحد... فلنقلل من أصناف الأكل على مائدة الإفطار... فتسلم معدتنا ويُحفظ وقتنا الغالي في رمضان.

39 أخيتي: هل كنت تحاولين تخفيف وزنك ولم تستطيعي؟ الآن جاءتك الفرصة العظيمة، إنك في نهار رمضان لا تأكلين شيئاً، وفي ليله تكونين مشغولة بالصلاة وقراءة القرآن ثم النوم... فإن هذه ظروف جداً عظيمة تساعدك في نقصان وزنك وعدم التفكير في الأكل... فاستغلي ذلك.

40 يعتقد البعض أن لحم وبيض الدجاج البلدي «العربي» أفضل غذائياً من لحم وبيض الدجاج الأبيض، وهذا اعتقاد خاطئ فالتركيب الكيميائي لكليهما متشابه لدرجة كبيرة.

41 تعتقد بعض الفتيات أن حمامات البخار أو ارتداء بدلة بلاستيكية أثناء أداء التمرينات الرياضية سوف يخفف الوزن... وهذا لا يفيد أبداً في تحلل الدهون المخزنة بل هو سوائل الجسم وخرجت على شكل عرق.

42 تعتقد بعض الفتيات أنه في برنامج إنقاص الوزن يتعود الجسم مع بذل المجهود والحمية فيثبت الوزن، وهذا اعتقاد خاطئ وشرحه في الرسالة القادمة.

43 سبب ثبات الوزن: هو أنه في الأيام الأولى تنقص عدة كيلوغرامات وتكون أغلبها من السوائل وهي سريعة الخروج ثم تبقى الدهون وهذه خروجها صعب لذلك تحتاج إلى مجهود أكثر واستمرار في الحمية والرياضة.

44 عزيزتي الفتاة: الدهون النباتية أقل سعرات حرارية من الدهون الحيوانية «السمن- الزبدة» فعلى الراغبات في المحافظة على الرشاقة الانتباه لهذه الفائدة.

45 إن على من ترغب في تخفيف وزنها أن تكون مقتنعة أساساً بفكرة فقد الوزن، عارفة أن عليها أن تغير أسلوب حياتها، لا أن تعيش فترة من الحرمان حتى ينخفض وزنها، ثم تأكل بعد ذلك ما تشتهي.

46 عزيزتي الفتاة: اعلمي أن الرياضة البدنية وَحدها لا تكفي لإنقاص الوزن بل لابد من وجود الحمية معها.

47 عزيزتي: تعتقد بعض الفتيات أن الرياضة البدنية وحدها يمكن أن تكون وسيلة فعالة لفقد الوزن لمن يعانون من البدانة، حتى وإن لم يقلّلن من مقادير الطعام المتناولة.. وهذا اعتقاد خاطئ... لأن البدانة تأتي من ترسب الدهون الناتجة عن زيادة التناول في الغذاء... فأرجو أن تنتبهي لذلك.

48 أخيتي: إن إنقاص الوزن وضبط النفس مثل ضبط الطالب نفسه عمّا يحب مثل الجلوس مع الأهل والأصدقاء والتلفزيون، كذلك إنقاص الوزن لابد فيه من التضحية بشيء من حظوظ النفس لنحصل في النهاية على صحة جيدة وقوام رشيق.

49 أخيتي: إن الحل السليم لعلاج السمنة عند البدينات جداً: ليس الرياضة فقط، فإنها سوف تكون شاقة جداً على وزن كهذا.

فينبغي أولاً: تجنب أكل الأغذية الغنية بالطاقة سواء الدهنية أو السكرية أو النشوية وذلك بإنقاص كمية الغذاء بمعدل الثلث عن كل يوم، وزيادة الحركة بممارسة الرياضة لاحقاً عندما ينخفض الوزن قليلاً.

50 عزيزتي: أثناء الرياضة يجب مراعاة أن تكون هذه التمرينات تحت إشراف طبي... خاصة لمرضى القلب والسكري والبدانة المفرطة لتجنب حدوث مضاعفات الإجهاد المفاجئ التي قد تضر القلب أو المفاصل أو الصحة العامة للمريض.

51 أخيتي: يجب أن ننتبه إلى موائدنا من عدم كثرة أصناف الطعام في الوجبة الواحدة... لأنه بالنسبة للبدينات دافع لكثرة الأكل، فالتنويع السليم هو أن تحتوي المائدة على: خضار مطبوخة- سلطة- فاكهة- لحم مشوي أو مسلوق- وليس: صينية بطاطس+ خضار باللحم+ كبسة، وانعدام وجود السلطة والخضار.

52 تعتقد كثيرات من النساء واعتقادهن خطأ أن شفط الدهون هو أسرع وأفضل وسيلة لفقد الوزن... واعتقادهن خاطأ، فقد يكون لديهن استعداد طبيعي لخفض الوزن بالحمية والرياضة المناسبة ويكفي فقط إذا ظهرت ترهلات جلدية نتيجة فقد الدهون عَمَل عملية جراحية لشد الجلد مع مراعاة الاستمرار على الحمية.


53 وعموماً عزيزتي: فإنه لا يُلجأ لعملية شفط الدهون إلاّ إذا فشلت الوسائل المعتادة لفقد الوزن لأن بعض النساء «أقول بعض وليس كلهن» تصل إلى وزن معين بالحمية «غالباً ما يكون قريباً من الوزن المثالي» ثم تثبت ولا يمكن أن تنقص أكثر إلاّ بالتجويع الشديد أو الإجهاد الكبير وهذا صعب عليهن لذلك يُلْجأ في مثل هذه الحالة لمساعدتهن عن طريق مبضع الجراح.


54 عزيزتي: حين تكونين على حمية، فإني أنصحك بشرب الماء بكثرةٍ قبل الوجبات الرئيسية كوبين من الماء وبين الوجبات أيضاً، فإنه يزيد من حرق الدهون وكذلك يملأ فراغ المعدة، فلا تشعرين بكثير من الجوع.


55 أخيتي: إن الأكل ليلاً من العادات الخاطئة جدّاً والتي جدّت بسبب تغير الحياة وتبعاً للمدنيّة... فعليك إذا أردت الرشاقة الدائمة أن توطني نفسك على العشاء المبكر وعدم السَّهر الطويل.


56 من العادات الغذائية الخاطئة أيضاً: هو تناول الغداء والنوم مباشرة بعد الرجوع من الدراسة أو العمل والأفضل هو تناول السلطة أو شرائح خيار أو بندورة أو عصير وبعد النوم يكون تناول الغداء.


57 عزيزتي الفتاة: تطالعنا الصحف والمجلات كل يوم بشيء جديد في الحميات، فانتبهي... ليس أي شيء يُؤخذ بل استشيري أهل التخصص في هذه الأمور ولا تجعلي من نفسك حقل تجارب لهم.


58 اعلمي عزيزتي: أن الوسيلة الفعالة لإنقاص الوزن هي زيادة النشاط الحركي، ليتم استهلاك الجزء الأكبر من الدهون المخزنة في الجسم، وهذا بإجماع الأطباء والمختصين.


59 لكن يجب مع زيادة الحركة، إيقاف الزيادة المضطردة في الوزن بتجنب أكل الأغذية الغنية بالطاقة، سواء الدهنية أو السكرية أو النشوية.


60 إن معرفة أسباب السمنة تفيدنا في تجنبها، كما تفيدنا في علاجها إن حدثت، والسبب المباشر لها هو الإسراف في الأكل، وقلة الحركة وأسباب أخرى يجب أن تتعرَّفي عليها.


61 من هذه الأسباب أيضاً: العادات الغذائية الخاطئة مثل الإكثار من الحلويات... تناول المشروبات المحلاة - إضافة سكر للعصائر الطبيعية - زيادة كمية السمن عند الطهي.

62 ومن هذه الأسباب أيضاً: التعود على أكل الأطعمة المقلية وأكل اللحوم والدواجن من دون التخلص من الدهون والشحوم، والإكثار من الملح والتوابل والمقبلات التي تؤدي إلى فتح الشهية وزيادة الأكل.

63 عزيزتي: من العادات الغذائية السيئة، الأكل بين الوجبات، قطعة حلوى أو كوب من المياه الغازية أو سندويتش همبرغر أو البطاطس المقلية «الشيبس» وهذا ما يسمى إدخال الطعام على الطعام.

64 عزيزتي: من الخطوات المهمة في عمل الحمية هو التخلص أولاً من العادات السيئة وتنظيم عدد ومواعيد الوجبات وكمياتها.

65 عزيزتي وقد يكون للبدانة أسباب نفسية: مثل القلق عند قرب الامتحانات أو تأخر الزواج أو مشاكل أسرية، لذا فإنه يجب عدم إغفال هذا الجانب والعمل على حل المشاكل النفسية جنباً إلى جنب مع الحمية.

66 عزيزتي المشتركة: في هذا الشهر سننطلق انطلاقة تغذوية مختلفة، سنتكلم فيها عن: كيف يدعم إنقاص الوزن الجهاز المناعي للجسم ويقويه... آملة فيه أن تستمعي بمعلوماته القيمة والشيقة والجديدة... فامضي معنا.

67 عزيزتي: اعلمي أن زيادة الوزن وخصوصاً السمنة المرضية منها تقلل من ثقة الشخص بنفسه وهذه النفسية سوف تعود سلباً على الجهاز المناعي.

68 اعلمي أن إسرافك في تناول الطعام غالباً يكون مؤشراً على أنك تعانين من حالة توتر أو قلق وهذا يفرز هرمون الكورتيزول المسؤول عن تجمع دهون البطن والتي بدورها تضر الجهاز المناعي فاسألي نفسك؟!

هل فعلاً تناولك للطعام يكون غالباً حين تشعرين بالتوتر والقلق أو الوحدة؟!

69 اعلمي: أن كون الشخص ممتلئٌ وبدين يدلك على أنه ذا حياة خاملة... وترك الحركة أو الرياضة من أكبر الأسباب المضعفة للجهاز المناعي... فعليك بالرياضة والمشي ولو ساعة يومياً فإنها واقية لأجسادنا ومقوية بإذن الله.



70 عندما يتعلّق الأمر بحماية الجهاز المناعي، تكاد كل الأطعمة تندرج تحت صنفين أساسيين:

1) الأطعمة الضارة: وهي الأطعمة التي تعتبر في الأساس ذات أصل حيواني، أو الأطعمة التي ترتفع بها نسبة الدهون المشبعة أو متعددة التشبع... وتوجد هذه الدهون بشكل أساسي في الدهون ذات الأصل الحيواني ومنتجات الألبان «ماعدا منزوعة الدسم» وكذلك في جوز الهند وزيوت النخيل، وزيوت الذرة وكل الأطعمة المقلية.

2) الأطعمة المفيدة للجهاز المناعي: وهي المؤلفة من الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقول، والمكسرات أو البذور وكل الأطعمة ذات الأصل النباتي وتقل فيها الدهون.

أرأيت عزيزتي: كيف أن الأطعمة التي تزيد جهازك المناعي هي نفسها الأطعمة قليلة الدهون أي التي تخفض وزنك.

71 عزيزتي: إن أفضل طريقة لتعوّدي نفسك على الفواكه والخضار أو الطعام النباتي عامة هي أن تدخلي كل فترة ثمرة من الفواكه أو الخضار وتجعليها طبقاً رئيسياً في حياتك اليومية وهكذا إلى أن تجعلي ثلاثة أرباع أكلك غالباً نباتي.

72 عندما تذهبين للعشاء خارج المنزل، يمكنك حماية نفسك من الإفراط في تناول الطعام بتناول القليل من السلطة أو الفاكهة، أو الزبادي قليل الدسم قبل مغادرة المنزل.

73 عزيزتي: إن الفطائر واحدة من أسوأ مصائد الأطعمة التي تزيد الوزن... لأنها تحتوي في مكوناتها على الخبز الأبيض+ السمن أو الزيوت المهدرجة+ الجبن كامل الدسم أو غيره من الحشوات يتبين مما سبق أنها عالية السعرات الحرارية فيُرجى الاكتفاء بواحدة أو اثنتين منها.

74 حاذري الأكل عند مشاهدة التلفاز وبالذات إذا كان الأمر يتعلّق ببرنامج شيق وآخذ بالألباب فإنك قد تنهمكين في تناول الفطائر المصنوعة من الجبن أو رقائق البطاطس بلا وعي لكمية ما تتناولينه منها.

75 كيف تتغلبين على نوبة اشتهاء الأكل حين تأتي في غير وقتها؟:

1) اصرفي النظر حالاً عن التفكير بالأكل إلى التفكير بأي شيء آخر.

2) اذهبي لشرب الماء أو أكل خيار أو جزر أو أي خضار مطبوخ.

3) أو خذي نفساً عميقاً خمس إلى عشر مرات وأشغلي نفسك بشيء... المشي مثلاً.


76 عزيزتي: تجنبي تناول الطعام كلية وأنت واقفة أو أثناء الحديث في الهاتف... ثم احذري ثانية أن تدعي نوبة اشتهاء الطعام تسيطر عليك بل حاولي أنت السيطرة عليها بالطرق التي ذكرناها في الرسالة السابقة.


77 هل تلتهمين كمية كبيرة من الطعام للإشباع والمتعة؟ حسناً خذي هذه الإحصائية: أثبتت الاختبارات أن الذين يأكلون على مهلهم ويأكلون قطعاً صغيرة أو أطباقاً صغيرة من الطعام يشعرون بالمتعة واللذة والإشباع أكثر من الذين يلتهمون الطعام دفعة واحدة..


78 وأيضاً لتجنب الإفراط في الأكل: تجنبي الجوع الشديد، وحاولي أكل وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، حتى لا تقبلي عليها بشراهة ومن غير وعي، مثلاً: ثمرة من الفواكه أو الخضار أو كوب عصير أو لبن.


79 وجهي تركيزك كاملاً للطعام أثناء تناوله، فهذا يجعلك تشعرين بالمتعة أكثر وأيضاً تكونين منتبهة لمقدار ونوعية ما تتناولينه من أطعمة.


80 عزيزتي: عادةً إذا كنا نأكل مع أناس قريبين أو أصدقاء حميمين فإننا نأكل كميات كبيرة ونحن نتحدَّث مع بعضنا البعض... فإذا كنت كذلك فحاولي التقليل من هذا النوع من المواقف الاجتماعية.


81 عزيزتي: أشارت العديد من الاختبارات إلى أن تقسيم الوجبات الثلاثة الرئيسية إلى ست وجبات صغيرة أو سبع، يؤدي إلى حرق الدهون أسرع ويقلل الوزن نسبة $2/1$ كيلو أسبوعياً... بمعنى أن وجبة واحدة دسمة في اليوم لا تفيد كما تفيد ست وجبات صغيرة.


82 عزيزتي: إن الحميات القائمة على الكمية المنخفضة من الكربوهيدرات تؤدي إلى انخفاض السكر الذي يؤدي إلى الاكتئاب والإحباط وعدم التركيز بمعنى أنها تؤثر على الحالة النفسية وتزيد من احتمال حدوث فقد في كتلة العضلات والتي هي مهمة في الجسم لحرق الدهون.


83 إن مثل هذه الحميات لن تجدي معها طاقة لعمل الرياضة المهمة لخفض الوزن، فضلاً عن أنها أيضاً تؤدي إلى نقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية والمواد المضادة للتأكسد.




84 نصيحة غالية جداً تخص جهازك المناعي: تناولي دائماً الألبان والأجبان قليلة أو كاملة الدسم حتى بعد انتهاء الحمية.. وذلك للحفاظ على مستويات دهون الدم متزنةً وعدم التعرض لأمراض القلب والشرايين.


85 إننا إن نجحنا في إصلاح مظهرنا الخارجي عن طريق التمارين والرياضة فسوف ترتفع ثقتنا بأنفسنا وتقديرنا لذواتنا، وتبعاً لذلك سوف تتحسَّن حالتنا النفسية... وتبعاً لذلك سوف تزيد كفاءة أجهزتنا المناعية ونستفيد قدراً كبيراً من نشاطنا وحيويتنا وتتجدد أمامنا الحياة... فهل تريدين هذا؟ إذاً اعزمي وتوكلي.


86 واعلمي أيضاً عزيزتي: أن لا شيء يعجل بالشيخوخة والتجاعيد أكثر من زيادة الوزن... إن أي امرأة أو رجل اكتسب من 5-10 كيلو في سن 21 يصبح أكثر عرضة للإصابة بضعف الجهاز المناعي.


87 إن الخمول والكسل هما المثبطان الرئيسيان حقيقةً في إنقاص الوزن، إنه عندما يفقد الشخص الخامل قوته وقدرته على التحمل، يضعف جسده ويصاب بآلام المفاصل ويزداد وزنه، ويجعل الشخص فريسة لكثير من الأمراض، لا أظن أنك تحبين ذلك! فانبذي الكسل إذاً ولنبدأ في الحياة... لنبدأ بالرياضة.


88 لا تفوتي أي حصة رياضة ألزمت نفسك بها... لأنه تسويف سيجر تسويفاً... وتهاون يتبعه تهاون... بإمكانك عمل الرياضة حتى في صالون البيت وبدون أجهزة ويمكنك الجري وأنت ثابتة في مكانك، إن كنت تشاهدين التلفاز مثلاً.

89 عزيزتي الغالية: لا تدفعي ثمن التَّعرض للضغوط النفسية والإحباط ومشاكل الحياة مرتين: مرّة عند الحزن والألم، ومرّة أخرى بتخريب جسمك وتعرضك للسمنة، وذلك بسبب «الأكل العاطفي»، هذا الأكل الذي تلجأ إليه بعض النساء للتنفيس عمَّا تحس به من حزن وألم... فلا تكوني كذلك.


90 حاولي أن تتقبلي جسدك كما هو، وكوني راضية عن ذلك ولا تحبطي ولا تكتئبي، لأنه من خلال طريقة التفكير الراضية هذه، تستطيعين أن تغيري جسدك إلى الأفضل.

ملحق (وصفات غذائية)



الوصفة الأولى: حساء الجزر

• **المقادير:**

عودان من نبات الكرات متوسط الحجم

أربع بصلات – ست جزرات

أربعة سيقان كرفس- حزمة صغيرة بقدونس

معلقة كبيرة من زيت الزيتون

ملعقتان صغيرتان من السمسق كبير الورق

نصف ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف

ثلاث ورقات غار تركي

• **الطريقة:**

افرم الكرات (بعد غسله جيداً وإزالة ما به من شوائب وأوساخ ويستخدم اللون الأخضر الفاتح فقط) وافرم البصل والكرفس والبقدونس أيضاً.

قطّع الجزر إلى قطع مربعة أو دائرية كما تحب.

سخّن زيت الزيتون في إناء كبير، ثم يضاف إليه الخضروات السابقة جميعها ويحرّك حتى يصل لونها إلى اللون البني الخالص ثم يضاف كمية الماء حسب الرغبة ويضاف كذلك السمسق والزعتر وورق الغار.

اتركه يغلي وخفض الحرارة، ثم اتركه حتى ينضج وهو مغطى جزئياً لمدة 3/1 ساعة تقريباً.

• **ملاحظة:**

«للمشغولين والذين ليس لديهم وقت لطهي الخضروات كل يوم, بإمكانك وضع هذه الوصفة أو ما يأتي من الوصفات لمدة ثلاث أيام في الثلاجة... مع التنبيه أن تسخن فقط الكمية التي تعرف أنك ستستهلكها والباقي دعه في الثلاجة».





الوصفة الثانية: حساء الجزر مع البطاطس

- **المقادير:**

بصلة كبيرة مفرومة

حبة بطاطس متوسطة غير مقشرة ومغسولة جيداً، ومقطعة إلى قطع صغيرة.

جزرتان كبيرتان مقشرتان ومقطعتان قطعاً صغيرة أو شرائح.

عودان كرات مفرومان.

ساقان كرفس مقطعتان لشرائح.

حبتان من الطماطم المفرومة.

أربعة فصوص ثوم مفرومة.

ورقتا غار تركي

كوب ونصف من البقدونس المفروم، «نقصد بالكوب 240مل».

ملعقة صغيرة من الريحان الجاف.

ملعقة ونصف من الزعتر

ربع ملعقة صغيرة من الميرمية الأرضية.

- **الطريقة:**

ضع جميع المقادير السابقة في القدر وأضف إليها الكمية التي ترغبها من الماء ثم اتركها 3/1 ساعة حتى تنضج.

الوصفة الثالثة: جذور خضروات مشوية

- **المقادير:**

2/1 كيلو تقريباً من الخضروات الجذرية «البطاطس، الجزر، اللفت، الكرنب، القرع، عدد كل واحدة حسب ما تحب» ثم قشرها وقطعها إلى قطع صغيرة «مربعات مثلاً».

خذ بصلة متوسطة وقشرها وقطعها إلى قطع صغيرة أو «ابرشها».

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

رأس ثوم كامل وقم بفصل الفصوص وقشرها.

أعشاب للنكهة مثلاً (نعناع).

الخل حسب الرغبة.

- **الطريقة:**

سخن الفرن إلى درجة 180°، ثم ضع الخضروات والبصل المقطع في وعاء للشواء.

ضع زيت الزيتون مع الخضروات وأضف إليها الملح، ولا تحشر الخضروات.

اشو الخليط لمدة 45 - 50 دقيقة، ثم حرِّكه كل 15 دقيقة حتى يصبح طرياً ويكتسب اللون الأسمر، بعد نصف ساعة انشر فصوص الثوم «كاملة أو مفرومة» على الخضروات.

قبل تقديمه، تذوقه وضع عليه ما تشاء من توابل ويمكنك أن ترش عليه بعض الأعشاب الطازجة المفرومة أو أضف الخل بأي نكهة تحب.



الوصفة الرابعة: خضروات مشوية

- **المقادير:**

4/1 كيلو من الخضروات المتنوعة «بصل- عيش الغراب- فلفل أخضر وأحمر- جزر- بطاطا حلوة- باذنجان» تُقطع إلى قطع في حجم اللقيمات.

مرق التخليل: ربع كوب زيت الزيتون، ملعقة كبيرة من الخبز الأسمر الخفيف + كوب من الفيرموت الجاف + فصان كبيران من الثوم المهروس + ملح لضبط الطعم.

مرق التخليل البديل:

كوب من صلصة الصويا الطبيعية+ كوب من الساكي أو التوت الجاف، ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم الداكن للشوي.

- **الطريقة:**

جهّز شواية تعمل بالغاز أو الفحم، وضع عليها الأسياخ.

ضع الخضروات في إناء وصب مرق التخليل فوقها.

انقع الخضروات في هذا المرق لمدة 15 دقيقة، ثم جففها وقم برصِّها على الأسياخ.

اشو الخضروات، ثم حرِّك الأسياخ لتحصل على طبخ متساو حتى تطرى الخضروات وتكتسب اللون البني ثم قدِّمه مع الأرز «طبعاً الأرز حسب الكمية المناسبة للسعرات الحرارية المسموحة غالباً من 6-7 ملاعق أرز، أنظر نماذج الحمية 1200-1500س.ح».





الوصفة الخامسة: الخضار بالكاري

- **المقادير:**

2/1 كيلو من: اللفت - الكرنب - السبانخ - والخضار ذات الجذور «الباذنجان - الجزر - البنجر».

فصًا ثوم مفرومان

2-3 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري

كوب من الطماطم المقطعة جيداً «طازجة أو معلبة»

ملعقة كبيرة من مسحوق الطماطم.

ملعقة كبيرة من السكر البني الغامق.

ملعقة كبيرة من زيت الكانولا.

كوب من شرائح البصل.

4/3 كيلو من البطاطس المقشرة والمقطعة إلى مكعبات.

ربع كوب كزبرة مقطعة «اختياري».

- **الطريقة:**

اغسل الخضار ثم صفّها، وقم بنزع أية سيقان، أو زوائد معطوبة، ثم قطعها إلى قطع صغيرة.

في إناء مجوف، أخرج الثوم ومسحوق الكاري والطماطم والسكر معاً.

سخن زيت الكانولا في المقلاة، واقل الثوم على درجة حرارية عالية حتى يبدأ في التحول للون البني،

أضف مزيج الطماطم بالتوابل، واخلطها جيداً، وأنضجه لبضع دقائق.

أضف البطاطس، مع كوبين من الماء.

قم بخلطها جيداً، ثم اسلقها مع خفض درجة الحرارة، و غطها ثم أنضجها لمدة عشر دقائق.

أضف الخضار، ثم أنضج الخليط لمدة 10 دقائق أخرى، حتى تنضج البطاطس، اضبط رشة الملح في الطعام، وحسب الرغبة، زيّنة بالكزبرة الطازجة المقطعة.



الوصفة السادسة: المكرونة بالخضار

- **المقادير:**

نصف كوب من الصلصة

1/4 كيلو مكرونة

1/2 كيلو من الخضار «الكرنب، اللفت، الخضر من ذوات الجذور».

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

بصلة كبيرة، وتقطع إلى شرائح رفيعة.

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار الأحمر.

اثنان إلى 4 فصوص من الثوم، وتفرم جيداً.

ملعقة كبيرة من الريحان- ملعقتان كبيرتان من الكبر.

جبن خالي الدسم مبشور «جبن بارما» (اختياري).

- **الطريقة:**

انقع الطماطم المجففة في الماء الساخن حتى تصبح لينة لمدة 10 دقائق، ثم صفها وقطعها، إلى قطع صغيرة، ثم احفظها.

قم بإنضاج المكرونة.

عندما تنضج المكرونة، ابدأ في إعداد الخضروات وتصفيتها وذلك بغسلها، مع التخلص من الزوائد والأعطاب بالنبات ثم قطعها.

قم بتسخين زيت الزيتون في المقلاة، وأضف البصل والفلفل الأحمر، مع التقليب على درجة حرارة عالية..

عندما يتلون البصل، أضف الطماطم، والخضر المقطعة، مع تقليبها جيداً حتى تنضج - قم بهرس الثوم، ثم أضف إليه الريحان، وأنضجه لمدة 5 دقائق، قم بإضافة الكبر إلى ذلك الخليط.

ضع المكرونة في الماء، وامزجها مع الخضار، وقدم معها إن أحببت الجبن المبشور.



الوصفة السابعة: سبانخ بالثوم

- **المقادير:**

١/٤ كيلو سبانخ.

ملعقتان صغيرتان زيت زيتون.

رأس ثوم مقسمة إلى فصوص منفصلة، تقشر وتفرم.

عصير ليمون طازج، شرائح الفلفل الأحمر «اختيارية».

- **الطريقة:**

اغسل السبانخ جيداً، وجففها، ثم انزع السوق الكبيرة، وتأكد من أن تأخذ كمية كافية، لأن السبانخ يقل حجمها بشكل لا يصدَّق أثناء طهيها، فربع كيلو من السبانخ الطازجة يكفي لشخصين إلى ثلاثة كطبق جانبي، وليس رئيسياً.

ضع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة وسميكة وأضف إليه الثوم، يقلى الثوم في هذا الكم القليل من الزيت، ويقلَّب لمدة دقيقتين.

أضف إليه السبانخ على شكل دفعات عندما تذبل، وتخلص من السوائل الناتجة عنها، قم بالتقليب حتى تذبل السبانخ ويصبح لونها أخضر لامعاً، وبعدها أضف الملح.

قدّمه كما هو، أو تبله بواحد مما يلي: عصير الليمون، أو خل ملطف، أو شرائح الفلفل الحار.

هذه كانت بعض الوصفات التي أعجبتني لما فيها من الطرق المبتكرة والجديدة لإعطاء طعم جديد للخضروات كذلك احتوائها على الأغذية المهمة والتي تزيد من حرق الدهون... وهذا غاية مقصودنا هنا في برنامجنا للحمية... فحاول أن تضمن هذه الوصفات «وصفة واحدة يومياً تكون غداء أو عشاء» خلال برنامجك طيلة الثلاثة أشهر... وسترى النتيجة مبهرة إن شاء الله.. هذه الوصفات ليست الوحيدة وإنما هي البداية لك لتبحث أنت أيضاً عما يفيدك من وصفات الخضروات الشهية.

أما بالنسبة للسلطات فقد تركتها لتختارها أنت بنفسك من كتب الطبخ المهتمة بتنويع السلطات، كذلك هناك أكلات وأطباق حلويات شهية تعتمد في تكوينها على الفواكه إن كنت لا تحب أكلها طازجة، ابحث فيها... لا بد أنك ستجد وصفات تحبها نفسك وستتعوّد عليها ليكون طعامك صحياً مثالياً طيلة شبابك... ووزنك أيضاً مثالياً، إن شاء الله تعالى.

المراجع العلمية:

1 - حقائق جديدة من الألياف. د/ بيتي كامين. مكتبة جرير 2006
2 - حمية الـ3 ساعات. المدرب الشهير جورج كروز. مكتبة جرير 2008
3 - صحتك في المشي. د/ صالح الأنصاري. الطبعة الثالثة 2007
4 - 1000 سؤال وجواب في علم الأعشاب. د/ جابر القحطاني. العبيكان 2008
5 - ريجيم الرشاقة الصحي القرن 21__د/ عصام بن حسن عويضة. العبيكان 2005
6 - حافظي على جمال وجهك د/ بروك سيكل مكتبة العبيكان 2009
7 - التخلص من السموم بواسطة الماء. جين سكريغنر. مكتبة جرير2008
8 - دورة تدريبية ((ثروة الوقت)) أ/ عبد الرحمن العازمي :2007
9 - اللبأ / معجزة الله في الأرض/ د/ جميل القدسي. دائرة المكتبة الوطنية 2006
10 - أنت ما تأكله. د/ جيليان ماكيث. مكتبة جرير 2008
11 -التغذية السريرية والعلاج بالغذاء. د/ سامر البظ. شعاع للنشر والعلوم
12 - مفاهيم صحيحة خاطئة. أ/ محمود أحمد الحملاوي. جامعة الملك فيصل. كلية الطب
13 - نصائح للأم بعد الولادة. سيلفيا كوسن. مكتبة العبيكان 2004
14 - موسوعة المرأة في الحمل والولادة : د/ روبرت وستكوت . د/ باذتي دير . الأهلية للنشر والتوزيع 2005
15 - دليل تغذية المرضى في المستشفيات. د/ جلال خليل. دار الشروق للنشر والتوزيع 2005
16 - مجلة التغذية والصحة. وزارة الصحة. الإدارة العامة للتغذية
17 - كذلك بعض البرامج التلفزيونية ..برنامج غذائي دوائي . د/ جميل القدسي .. برنامج الدكتور.. عبد الرحمن المصيقير
18 -المشي علاجا للسمنة-د.صالح الأنصاري__الطبعة الثانية2007-م
19 - عدة مواقع في النت مثل:

www.alnilin.com\women\atfal.

www.diet4all.com

بعيداً عن الخداع والتهويل..

كتاب علمي وعقلاني وبسيط لإنقاص الوزن والحفاظ على الصحة

هذا الكتاب:

- يضع بين يديك دراسات علمية ومعلومات طبية موثوقة وإرشادات سلوكية ونفسية لتعيش حياة صحية طيبة، وتتمتع بحياتك من خلال غذاء صحي ومتوازن.

- لن تجد فيه جداول للحميات الغذائية المرهقة، ولا جداول لخسارة وزنك الزائدخلال أيام، لكنك ستجد فيه نمطاً مفيداً لحياة صحية دائمة وبرامج حمية مدروسة ومعقولة ومتأنية لكل من يعاني من زيادة في وزنه.

- ولأن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء فإن العاقل الفطن هو من يحافظ على هذا التاج ويتعلم كيف يثبته.

- تجد فيه تفاصيل كثيرة جداً لأنواع الأطعمة الصحية وغير الصحية وقيمتها الغذائية وغير ذلك مما لم يجمع في كتاب واحد بطريقة طبية وسلوكية.